SATIPATTHĀNA VIPASSANĀ

Pandangan Terang melalui Perhatian Murni

Y.M. Mahasi Sayadaw

BUDDHIST PUBLICATION SOCIETY INC.

GiriMaṅgala publications

SATIPATTHĀNA VIPASSANĀ

Pandangan Terang melalui Perhatian Murni

Y.M. Mahasi Sayadaw

BUDDHIST PUBLICATION SOCIETY

KANDY SRILANKA

TIDAK UNTUK DIJUAL
NOT FOR SALE

FOUNDED :1958

Buddhist Publication Society Inc.

TEL:0094-8²237283
FAX:0094-8²223679
E-MAIL:bps@ids.lk
Metta

54, SANGHARAJA MAWATHA,
P.O.BOX 61, KANDY, SRI LANKA.

08th August 2003

Dharmasurya Bhumi, Maha Thera
c/o Muljadi Nataprawira
Bogor Lestari Blok B.XIV No.2
Bogor 16144-Indonesia

Ven. Sir,

Translation of the title
Satipatthana Vipassana into Indonesian

This refers to your letter dated 29th June 2003 on the above matter. Permission is hereby granted for you to translate the above book in to Indonesian and to print for free distribution. Please send us a copy of the book to be kept in our Library.

With much respect and Metta.

L.B.W. Seneviratne
Administrative Secretary

LBWS/sc

Daftar Isi

KATA PENGANTAR DARI PENERJEMAH BAHASA INDONESIA

Semoga semua makhluk hidup

yang berada di dalam lingkaran derita dari:

kelahiran, usia tua dan kematian

menjadi baik dan bebas dari derita

Pada umumnya manusia selalu sibuk bernapas dalam urusan kelahiran dan kematian yang tiada akhirnya. Mereka selalu hilir mudik di tepi pantai dan tidak berani (tidak mempunyai kemampuan) menyeberang.

Merupakan kebahagiaan bagi kami untuk berbagi manfaat dari buku yang berisi pelajaran dan sekaligus dorongan untuk menyeberang ini. Kami sangat berterima kasih dan menaruh penghargaan yang setinggi-tingginya kepada **Buddhist Publication Society, Kandy, Sri Langka –** sebagai penerbit aslinya – yang telah mengijinkan kami untuk menerjemahkannya ke dalam bahasa Indonesia dan mendistribusikannya secara cuma-cuma. Semoga hasil karya ini bisa membawa pengertian dan manfaat bagi pemula yang hendak membuka batinnya untuk berlatih Vipassanā.

Kami percaya bahwa masih terdapat kesalahan dan kekurangan dalam penerjemahan ini dan bahwa akan merupakan kebaikan bagi pembaca untuk mengabarkannya kepada kami.

Penerjemahan dilakukan sebagaimana adanya, meski kami merasakan adanya beberapa kata/kalimat yang terputus atau hilang. Kami menduga hal itu terjadi karena alat yang dipakai untuk merekam ceramah Yang Mulia Mahasi Sayadaw pada tanggal 27 Juli 1951 itu belum sepiawai alat perekam masa kini.

Semoga kebahagiaan dalam jangka waktu yang sangat panjang akan menjadi milik semua yang membantu pekerjaan ini. Semoga mereka berhasil mendapatkan semua yang diharapkannya di dalam jalan yang benar. Semoga Buddha, Dhamma dan Sangha melindungi para siswanya dari penderitaan batin dan jasmani. Semoga semua mara menjauhinya. Semoga sīla, samādhi dan paññā tertanam di dalam diri mereka hingga tercapainya Nibbāna.

Semoga semua makhluk berbahagia.

Dharmasurya Bhûmi Mahathera

Trawas, 3 Maret 2010

PRAKATA

Atas permintaan pribadi Yang Terhormat Perdana Menteri U Nu dan Thado Thiri Thudhamma Paduka U Thwin, Ketua Buddha Sasananugggaha Association, Yang Mulia Mahasi Sayadaw, Bhadanta Sobhana Mahathera, datang dari Shwebo ke Rangoon pada tanggal 10 November 1949. Pusat Meditasi di Thathana Yeiktha, Hermitage Road, Rangoon, diresmikan pada tanggal 4 Desember 1949, ketika Mahasi Sayadaw mulai memberikan pelatihan metodikal atas sistem yang benar dari Satipaṭṭhāna Vipassanā kepada lima belas peserta.

Sejak hari pertama pembukaan Pusat Meditasi tersebut ceramah yang menjelaskan secara terperinci tentang Satipaṭṭhāna Vipassanā, maksud/tujuan/kegunaannya, metode latihan, kebaikan-kebaikan/manfaat-manfaat yang diperoleh darinya, dsb., telah diberikan setiap hari kepada setiap kelompok peserta yang berdatangan hampir setiap hari ke Pusat Meditasi itu untuk mengikuti pelatihan intensif. Biasanya ceramah berlangsung selama satu setengah jam, dan tugas berbicara hampir setiap hari seperti itu tak pelak dirasa membebani. Untunglah, Buddha Sasananuggaha Association menanggapi situasi itu dengan menawarkan sumbangan 'tape-recorder', dan ceramah yang disampaikan pada tanggal 27 Juli 1951 kepada lima belas peserta pelatihan itu direkam. Setelah itu rekaman ceramah ini terus dipakai sehari-hari dengan didahului beberapa kata pendahuluan dari Mahasi Sayadaw.

Kemudian, karena banyaknya permintaan dari pelbagai pusat meditasi cabang Mahasi Satipaṭṭhāna Vipassanā maupun dari publik, ceramah ini diterbitkan dalam bentuk buku pada tahun 1954. Buku tersebut kini telah melewati edisinya yang

ke enam. Karena juga terdapat ketertarikan dan minat yang sangat besar pada banyak peserta dari beragam kebangsaan yang tidak mengerti bahasa Burma, ceramah tersebut diterjemahkan ke dalam bahasa Inggris.

U Pe Thin (penerjemah)
Mahasi Yogi

Desember 1957

SATIPATTHĀNA VIPASSANĀ

Namo Buddhassa

Terpujilah Beliau Yang Telah Mencapai Penerangan Sempurna

Sīla (perilaku bermoral), *samādhi* (konsentrasi) dan *paññā* (kebijaksanaan) harus ditanam pada diri siapa saja yang ingin menyelami Ajaran Sang Buddha. Tak bisa tidak, tiga kebajikan ini harus dimilikinya.

Takaran minimal atas *Sīla* bagi umat awam adalah ketaatannya kepada *Panca Sīla* (Lima Aturan); sedangkan bagi para bhikkhu, ialah ketaatannya kepada *Pātimokkha*, Tata Tertib Kebhikkhuan. Siapa pun yang berdisiplin ketat dalam penegakan *Sīla* akan *puñña-bhava* di alam kehidupan yang membahagiakan sebagai manusia atau dewa.

Akan tetapi, bentuk biasa dari moralitas duniawi (*lokiya-sīla*) ini tidak akan berfungsi sebagai upaya perlindungan terhadap kejatuhan kembali ke pelbagai keadaan kehidupan lebih-rendah yang menyedihkan seperti neraka, alam binatang, atau alam peta (setan). Oleh karena itu, penanaman bentuk moralitas yang lebih-tinggi, moralitas adikodrati (*lokuttara-sīla*), sangat diperlukan. Apabila seseorang telah secara sempurna mencapai kebajikan moralitas ini, ia akan terlindung dari kejatuhan kembali ke pelbagai keadaan yang lebih rendah dan akan selalu tertuntun ke kehidupan yang membahagiakan dengan *puñña-bhava* sebagai manusia atau dewa. Karena itu, setiap orang harus memaksakan dirinya untuk menegakkan moralitas adikodrati.

Siapa pun yang berupaya keras dengan ketulusan dan kesungguhan hati niscaya mempunyai kesempatan untuk mencapai keberhasilan. Sungguh sangat disayangkan seandainya seseorang tidak bisa memanfaatkan kesempatan indah untuk membuat dirinya terberkahi dengan pelbagai kualitas yang lebih-tinggi ini, karena tanpa berkah ini, seseorang – cepat atau lambat – akan menjadi korban karma buruknya sendiri, yang akan memerosotkannya hingga ke pelbagai keadaan kehidupan lebih rendah yang menyedihkan seperti neraka, dunia binatang, atau alam peta, yang merupakan alam kehidupan yang berlangsung ratusan, ribuan atau jutaan tahun. Itulah sebabnya di sini ditekankan bahwa perjumpaan dengan Ajaran Buddha merupakan kesempatan yang unik untuk menekuni moralitas-jalan (*magga-sīla*) dan moralitas-hasil (*phala-sīla*).

Akan tetapi, tidaklah dianjurkan untuk melulu menekuni *sīla* atau perilaku bermoral saja. Diperlukan juga latihan *samādhi* atau konsentrasi. *Samādhi* adalah keadaan pikiran yang diam atau hening. Pikiran biasa atau pikiran yang tak-terlatih mempunyai kebiasaan berkelana ke mana-mana. Ia tak dapat dikendalikan. Ia terseret oleh sembarang gagasan, pemikiran atau imajinasi, dan pelbagai hal lainnya. Agar pikiran tidak berkelana, pikiran harus diarahkan secara terus menerus ke suatu objek konsentrasi yang dipilih. Dalam proses latihan itu, pikiran secara berangsur-angsur membebaskan dirinya dari pelbagai hal yang mengganggunya dan tetap teguh pada objek konsentrasinya. Inilah yang disebut *samādhi*.

Ada dua jenis konsentrasi: konsentrasi duniawi (*lokiya-samādhi*) dan konsentrasi adikodrati (*lokuttara-samādhi*). Lokiya-samādhi atau konsentrasi duniawi tercapai karena absorpsi-absorpsi (kekhusyukan-kekhusyukan) duniawi, seperti

empat *rūpa-jhāna* – absorpsi-absorpsi yang menyentuh dunia yang mempunyai bentuk – dan empat *arūpa-jhāna* – absorpsi-absorpsi yang menyentuh dunia tanpa-bentuk. *Rūpa-jhāna* maupun *arūpa-jhāna* ini dapat dicapai melalui latihan meditasi ketenangan (*samatha-bhāvanā*) dengan pelbagai metode seperti perhatian pada pernapasan, cinta-kasih (*mettā* – kebaikan hati penuh kasih), meditasi kasina, dan sebagainya. Berkat pencapaian-pencapaian ini, seseorang akan *puñña-bhava* di alam brahmā. Masa kehidupan seorang brahmā sangat panjang dan berlangsung bisa selama satu masa-dunia, dua, empat, atau delapan masa-dunia, hingga batas 84.000 masa-dunia, bergantung pada kondisi yang bersangkutan. Namun pada akhir masa kehidupannya, seorang brahmā akan mati dan *puñña-bhava* sebagai seorang manusia atau dewa.

Seseorang yang tanpa henti menempuh kehidupan yang penuh kebajikan akan mendapatkan kehidupan yang membahagiakan di suatu alam yang lebih tinggi, namun, karena ia tidak terbebas dari pelbagai kekotoran yang berasal dari kemelekatan, ketidaksukaan dan pandangan salah, ia bisa saja melakukan perbuatan-perbuatan tercela pada banyak peristiwa. Dengan demikian ia akan menjadi korban dari karma buruknya dan *puñña-bhava* di neraka atau alam kehidupan lebih-rendah lainnya yang menyedihkan. Maka konsentrasi duniawi juga bukan penjamin keselamatan yang pasti. Karena itu, perlu sekali bagi kita untuk menekuni konsentrasi adikodrati, konsentrasi atas jalan (*magga*) dan atas hasil (*phala*). Untuk mencapai konsentrasi ini, kita dituntut untuk menumbuhkan kebijaksanaan (*paññā*).

Ada dua bentuk kebijaksanaan: duniawi dan adikodrati. Dewasa ini, pengetahuan literatur, seni, sains, atau hal-hal duniawi lainnya secara umum dipandang sebagai salah satu

jenis kebijaksanaan, namun, bentuk kebijaksanaan ini tidak mempunyai kaitan sama sekali dengan jenis pengembangan batin (*bhāvanā*) yang mana pun. Tidak dapat juga ia dipandang sebagai kebijaksanaan yang membawa manfaat yang nyata, karena banyak senjata pemusnah diciptakan melalui pelbagai jenis pengetahuan ini, yang selalu dipengaruhi kemelekatan, kebencian, dan pelbagai motif jahat lainnya. Namun di sisi lain, jiwa sejati dari kebijaksanaan duniawi membawa hanya kebaikan dan tidak mengandung cela apa pun.

Kebijaksanaan duniawi yang sejati mencakup pengetahuan yang digunakan dalam karya penyejahteraan dan pemberian-bantuan, tanpa menimbulkan kerugian; pembelajaran (proses, cara dan perbuatan mempelajari) untuk mencapai pengertian yang benar atau mendapatkan pengetahuan atas arti yang sesungguhnya dari wacana kitab-kitab suci; dan ketiga golongan pengetahuan dari pengembangan pandangan-terang (*vipassanā-bhāvanā*), seperti pengetahuan yang dihasilkan dari pemelajaran (*suttamaya-paññā*), pengetahuan yang dihasilkan dari pemikiran atau perenungan (*cintāmaya-paññā*), dan kebijaksanaan yang dihasilkan dari perkembangan meditatif (*bhāvanāmaya-paññā*). Kebajikan karena memiliki kebijaksanaan duniawi akan menuntun seseorang ke kehidupan yang membahagiakan di alam kehidupan yang lebih-tinggi, namun tidak dapat meniadakan risiko *puñña-bhava* di neraka atau alam-alam kehidupan menyedihkan lainnya. Hanya pengembangan kebijaksanaan adikodrati (*lokuttara-paññā*) sajalah yang dipastikan dapat meniadakan risiko ini.

Kebijaksanaan adikodrati merupakan kebijaksanaan atas jalan (*magga*) dan hasil (*phala*). Untuk mengembangkan kebijaksanaan ini, kita harus menekuni latihan meditasi

pandangan-terang (*vipassanā-bhāvanā*) yang berakar pada ketiga disiplin moralitas, konsentrasi dan kebijaksanaan. Ketika kualitas kebijaksanaan itu telah berkembang sebagaimana mestinya, kualitas-kualitas moralitas dan konsentrasi yang diperlukan akan juga tercapai.

Pengembangan Kebijaksanaan

Pengembangan kebijaksanaan ini dilakukan dengan cara mengamati jasmani (*rūpa*) dan batin (*nāma*) – kedua unsur (tidak terdapat unsur lain) yang ada pada manusia – dengan maksud memahami kedua unsur tersebut sebagaimana adanya. Pada masa sekarang, eksperimen-eksperimen dalam observasi analitikal terhadap jasmani (materi) biasanya dilakukan di laboratorium dengan menggunakan berbagai instrumen, namun, pelbagai metode ini tidak bisa menjangkau batin. Metode Sang Buddha tidak memerlukan instrumen atau alat bantu apa pun di luar diri kita. Metode Sang Buddha bisa berhasil-guna dalam penanganan jasmani maupun batin. Metode Sang Buddha memanfaatkan batin orang bersangkutan itu sendiri untuk keperluan analitikal dengan menancapkan perhatian murni pada aktifitas-aktifitas jasmani dan batin ketika aktifitas-aktifitas itu terjadi di dalam diri orang bersangkutan. Melalui pengulangan secara terus-menerus bentuk latihan ini, konsentrasi yang diperlukan bisa dicapai, dan apabila konsentrasi telah cukup tajam, rangkaian tanpa-henti timbul dan lenyapnya jasmani dan batin akan terlihat jelas.

Manusia semata-mata terdiri dari dua kelompok yang

sungguh berbeda, yakni kelompok jasmani dan kelompok batin. Substansi tubuh yang solid sebagaimana yang kita kenal sekarang ini termasuk dalam kelompok jasmani. Menurut penghitungan biasa atas fenomena materi (jasmani), terdapat secara keseluruhan dua-puluh-delapan jenis materi di dalam kelompok ini, namun secara singkat dapatlah kita simak bahwa tubuh merupakan massa yang terdiri dari materi. Sebagai contoh, kita bisa menyamakannya dengan sebuah boneka yang terbuat dari tanah-liat atau tepung, yang tak lain merupakan kumpulan partikel-partikel tanah-liat atau tepung. Materi (jasmani) mengalami perubahan bentuk (*ruppati*) dalam pelbagai kondisi fisikal seperti panas, dingin, dan sebagainya, dan karena karakteristik 'bisa-berubah' dalam kondisi-kondisi fisikal yang saling kontradiktif inilah ia disebut *rūpa* dalam bahasa Pali. Jasmani tidak memiliki kemampuan apa pun untuk mengenali (mengetahui) suatu objek.

Di dalam Abhidhamma, unsur-unsur batin dan jasmani diklasifikasikan masing-masing sebagai "keadaan-keadaan dengan objek" (*sārammaṇa-dhamma*) dan "keadaan-keadaan tanpa objek" (*anārammaṇa-dhamma*). Unsur batin mempunyai suatu objek, memegang suatu objek, mengetahui suatu objek; sedangkan unsur jasmani tidak mempunyai objek, tidak memegang objek, dan tidak mengetahui objek. Dengan demikian terlihat bahwa Abhidhamma telah secara langsung menyatakan bahwa jasmani (materi) tidak mempunyai kemampuan untuk mengenali/mengetahui objek. Seorang yogi juga memandang dengan cara yang sama bahwa "jasmani (materi) tidak memiliki kemampuan untuk mengetahui."

Batang kayu dan tiang, bata dan batu serta bongkah tanah merupakan massa materi. Mereka sama sekali tidak memiliki kemampuan untuk mengetahui. Karakteristiknya sama dengan karakteristik materi pembentuk badan manusia – ia

tidak memiliki kemampuan untuk mengetahui. Karakteristik materi pada mayat tidak berbeda dengan karakteristik badan manusia yang hidup – ia tidak mempunyai kemampuan untuk mengetahui. Akan tetapi, orang pada umumnya berpandangan bahwa materi badan yang hidup memiliki kemampuan untuk mengetahui dan kehilangan kemampuannya itu pada waktu kematian. Ini merupakan pandangan yang salah. Sesungguhnya, materi – baik yang pada mayat ataupun yang pada badan yang hidup – tidak memiliki kemampuan untuk mengetahui objek.

Jadi apa sebenarnya yang mengetahui pelbagai objek itu? Ialah batin, yang kemunculannya bergantung pada jasmani. Dalam bahasa Pali ia disebut *nāma* karena condong (*namati*) ke arah objek. Batin juga dikatakan sebagai pikiran atau kesadaran. Munculnya batin bergantung pada jasmani: munculnya kesadaran-mata (penglihatan) bergantung pada mata, munculnya kesadaran-telinga (pendengaran) bergantung pada telinga; munculnya kesadaran-hidung (penciuman) bergantung pada hidung; munculnya kesadaran-lidah (pengecapan rasa) bergantung pada lidah; munculnya kesadaran-tubuh (perasaan sentuhan) bergantung pada tubuh. Ada berbagai rasa sentuhan, ada yang menyenangkan dan ada yang tidak menyenangkan.

Sementara indra perasa-sentuhan memiliki tempat bekerja yang luas pada seluruh tubuh baik bagian dalam maupun bagian luar, indra-indra penglihatan, pendengar, pencium dan pengecap-rasa hanya bisa bekerja pada ruang-lingkup mereka sendiri – mata, telinga, hidung dan lidah – yang masing-masing menempati area yang terbatas dan sangat kecil pada tubuh. Indra-indra perasa-sentuhan, penglihatan, dan semua lainnya ini tidak lain hanya merupakan unsur-unsur batin semata. Terdapat juga kesadaran-pikiran – pemikiran, gagasan, khayalan, dan sebagainya – yang kemunculannya

bergantung pada landasan-pikiran (mind-base). Semua ini merupakan unsur-unsur batin. Batin mengetahui suatu objek, sedangkan jasmani tidak mengetahui suatu objek.

Penglihatan

Orang umumnya percaya bahwa dalam kasus penglihatan, matalah yang sebenarnya melihat. Mereka berpandangan bahwa penglihatan dan mata merupakan kesatuan dan merupakan sesuatu yang sama. Mereka juga berpandangan: "Penglihatan itu aku," "Aku melihat benda-benda," "Mata, penglihatan dan aku merupakan kesatuan dan merupakan oknum yang sama." Kenyataannya tidak demikian. Mata merupakan sesuatu dan penglihatan merupakan suatu yang lain, dan tidak ada suatu entitas (ujud-nyata) yang terpisah seperti "aku" atau "ego." Yang ada hanyalah realitas penglihatan yang kemunculannya bergantung pada mata.

Contoh yang bisa diberikan ialah seperti kasus seseorang yang duduk di dalam rumah. Rumah dan orang merupakan dua hal yang terpisah: rumah bukan orang, dan orang pun bukan rumah. Demikian pula ketika penglihatan berlangsung. Mata dan penglihatan merupakan dua hal yang terpisah: mata bukan penglihatan, dan penglihatan pun bukan mata.

Contoh lain ialah seperti kasus seseorang di dalam ruangan yang melihat pelbagai hal ketika ia membuka jendela dan melihat melalui jendela. Apabila ditanyakan, "Siapakah yang sebenarnya melihat? Jendela ataukah orang?" jawabnya adalah, "Jendela tidak mempunyai kemampuan untuk melihat, yang melihat tidak lain adalah orang. Jika ditanya lebih lanjut, "Dapatkah oang tersebut melihat benda-benda di luar rumah tanpa adanya jendela?" jawabnya akanlah "Tidak mungkin melihat benda-benda melalui tembok tanpa adanya jendela. Orang hanya dapat melihat melalui jendela."

Demikian pula, dalam kasus penglihatan, terdapat dua realita yang terpisah, yakni realita mata dan realita penglihatan. Mata bukanlah penglihatan, dan penglihatan pun bukan mata, namun tidak mungkin terjadi tindakan melihat tanpa mata. Pada kenyataannya, penglihatan muncul dengan bergantung pada mata.

Jelaslah sekarang bahwa di dalam tubuh hanya terdapat dua unsur yang berbeda, yaitu jasmani (mata) dan batin (penglihatan), pada setiap saat penglihatan. Selain itu, terdapat juga unsur jasmani yang ke tiga, yaitu objek visual (objek yang terlihat). Kadang-kadang objek visual terlihat di dalam tubuh dan kadang-kadang terlihat di luar tubuh. Dengan tambahan objek visual maka akan terdapat tiga unsur, dua dari antaranya (mata dan objek visual) berupa jasmani dan yang ke tiga (penglihatan) berupa batin. Mata dan objek visual, yang merupakan jasmani, tidak memiliki kemampuan untuk melihat objek; sedangkan penglihatan, yang merupakan batin, dapat mengenali objek visual dan mengetahui seperti apa objek yang dilihatnya itu. Sekarang jelas bahwa hanya ada dua unsur yang terpisah, yakni jasmani dan batin, pada saat penglihatan, dan timbulnya pasangan unsur yang terpisah ini dikenal sebagai penglihatan.

Orang yang tidak terlatih dan tidak memiliki pengetahuan meditasi pandangan terang berpandangan bahwa penglihatan itu milik "diri"-nya atau merupakan "diri," "ego," "entitas kehidupan," atau "pribadi". Mereka percaya bahwa "penglihatan itu aku," atau "aku sedang melihat," atau "aku tengah mengenali sesuatu." Jenis pandangan atau kepercayaan ini dalam bahasa Pali disebut *sakkāya-diṭṭhi. Sakkāya* berarti kelompok jasmani (*rūpa*) dan batin (*nāma*) yang terpisah satu sama lain. *Diṭṭhi* berarti pandangan atau kepercayaan salah. Paduan kata *sakkāya-diṭṭhi* berarti pandangan atau kepercayaan salah tentang diri berkenaan dengan *nāma* dan *rūpa,* yang ada dalam kenyataan.

Agar lebih jelas, kami akan menguraikan lebih lanjut bagaimana orang memegang pandangan atau kepercayaan salah tersebut. Pada saat terjadinya penglihatan, hal-hal yang sebenarnya ada ialah mata, objek visual (keduanya merupakan jasmani), dan penglihatan (batin). *Nāma* dan *rūpa* merupakan kenyataan, namun orang berpandangan bahwa kelompok unsur-unsur ini merupakan diri, atau ego, atau suatu entitas kehidupan. Mereka beranggapan bahwa "penglihatan itu aku," atau "yang terlihat itu aku," atau "aku melihat tubuhku sendiri." Demikianlah pandangan salah ini dipegang dengan menganggap tindakan sederhana melihat sebagai diri, yang merupakan *sakkāya-diṭṭhi*, pandangan salah tentang diri.

Selama orang tidak melepaskan dirinya dari pandangan salah tentang diri, ia tidak memiliki harapan untuk melepaskan dirinya dari risiko jatuh ke alam-alam sengsara neraka, binatang atau peta. Meskipun seseorang bisa menempuh kehidupan bahagia di alam manusia atau dewa sebagai buah dari kebaikannya, ia masih memiliki kemungkinan jatuh kembali ke kehidupan-kehidupan yang menyedihkan sewaktu-waktu, ketika kekuatan karma buruknya bekerja. Karena alasan inilah Sang Buddha mengemukakan bahwa upaya pemusnahan total pandangan salah tentang diri merupakan upaya pokok yang mendasar (esensial) yang harus dilakukan:

"Biarlah seorang bhikkhu terus berupaya dengan perhatian penuh untuk melepas pandangan salah tentang diri" (*sakkāya-diṭṭhippahānāya sato bhikkhu parbbaje*).

Penjelasannya: Meski merupakan harapan bagi setiap orang untuk menghindari usia tua, penyakit dan kematian, tidak seorang pun yang bisa menghalangi kedatangannya yang tak terelakkan itu. Kematian diikuti *puñña-bhava*. *Puñña-bhava* di alam kehidupan mana pun terjadi tanpa bergantung pada

kehendak kita sendiri. Kita tidak mungkin menghindari *puñña-bhava* di alam neraka, alam binatang atau alam peta dengan sekedar berharap terluput dari hal itu. *Puñña-bhava* di alam mana pun terjadi sebagai konsekuensi dari perbuatan-perbuatan kita sendiri; tidak ada pilihan sama sekali. Karena itu, rentetan kelahiran dan kematian, *saṁsāra*, sangat mengerikan. Maka segala upaya mesti dilakukan untuk memahami kondisi-kondisi *saṁsāra*, dan dilanjutkan dengan upaya untuk melepaskan diri dari *saṁsāra*, demi pencapaian *Nibbāna*.

Apabila pelepasan dari *saṁsāra* tidak mungkin diwujudkan secara penuh pada waktu sekarang, kita harus berupaya untuk meluputkan diri setidaknya dari *puñña-bhava* di alam neraka, alam binatang dan alam peta. Dalam hal ini, kita perlu berupaya untuk menghapus secara total *sakkāya-diṭṭhi* yang ada di dalam diri kita, yang merupakan akar penyebab *puñña-bhava* di alam-alam kehidupan yang menyengsarakan. *Sakkāya-diṭṭhi* dapat dimusnahkan secara total hanya melalui jalan mulia (*magga*) dan hasil mulia (*phala*): tiga kebajikan adikodrati yang terdiri dari *sīla* (moralitas), *samādhi* (konsentrasi) dan *paññā* (kebijaksanaan). Maka, tak boleh tidak, kita harus melakukan upaya untuk mengembangkan ketiga kebajikan ini. Bagaimana caranya? Dengan cara memerhatikan atau mengamati, kita pasti keluar dari 'wilayah kekuasaan' *kilesa* (kotoran batin). Kita harus berlatih dengan secara terus-menerus memerhatikan atau mengamati setiap tindakan dari penglihatan, pendengaran, dll., yang merupakan unsur pokok dari proses fisik (jasmani) dan proses mental (batin), hingga kita terbebas dari *sakkāya-diṭṭhi*, pandangan salah tentang diri.

Itulah sebabnya di sini anda selalu dianjurkan untuk menjalani latihan meditasi vipassanā. Sekarang para yogi telah datang ke sini dengan tujuan berlatih meditasi vipassanā dengan

kemungkinan bisa menyelesaikan seluruh latihan dan mencapai jalan mulia dalam waktu dekat. Pandangan tentang diri niscaya akan secara total dilepaskan dan akhirnya didapat jaminan terbebas dari bahaya *puñña-bhava* di alam neraka, binatang, dan peta.

Dalam hal ini, latihan hanya berupa kegiatan memerhatikan (mencatat) atau mengamati unsur-unsur yang ada pada setiap proses penglihatan. Proses penglihatan itu harus diperhatikan (dicatat) sebagai "penglihatan, penglihatan" pada setiap saat penglihatan. Yang dimaksud dengan "memerhatikan" ("mencatat") atau "mengamati" atau "merenungkan" itu ialah tindakan menjaga pikiran agar tetap pada objek agar kita dapat mengenalnya secara jelas.

Apabila ini dilakukan, dan proses penglihatan diperhatikan (dicatat) sebagai "penglihatan, penglihatan," maka, kadang-kadang objek visual terperhatikan, kadang-kadang kesadaran-melihat terperhatikan, kadang-kadang landasan-mata, tempat asal seseorang melihat, terperhatikan. Ini akan menunjang pencapaian tujuan apabila kita dapat memerhatikan secara jelas salah satu dari ketiganya. Jika tidak, berlandaskan tindakan penglihatan ini akan timbul *sakkāya-diṭṭhi,* yang menganggap penglihatan sebagai bentuk dari suatu pribadi atau sebagai milik diri, dan sebagai suatu yang kekal, menyenangkan, dan merupakan diri. Ini akan menimbulkan noda keinginan dan kemelekatan, yang pada gilirannya akan mendorong pelbagai perbuatan, dan perbuatan-perbuatan itu akan menyebabkan *puñña-bhava* di suatu kehidupan yang baru. Maka proses pembentukan keadaan yang terkondisi* berlangsung dan roda *saṁsāra* yang keji berputar tanpa putus. Untuk mencegah berputarnya roda saṁsāra yang bermula pada penglihatan, kita perlu mencatat (memerhatikan) proses penglihatan sebagai "penglihatan, penglihatan" pada setiap saat penglihatan.

*** (bergantung pada kondisi, terikat pada kondisi)**

Pendengaran, Dan Lain-lain

Demikian pula, di dalam kasus pendengaran, hanya terdapat dua unsur yang berbeda, yaitu, jasmani dan batin. Indra pendengaran muncul dengan bergantung pada telinga. Telinga dan bunyi merupakan dua unsur jasmani, sedangkan indra pendengaran merupakan unsur batin. Untuk mengenali secara jelas setiap dari kedua jenis unsur jasmani dan batin ini, setiap peristiwa pendengaran harus dicatat (diperhatikan) sebagai "pendengaran, pendengaran." Begitu juga, setiap peristiwa penciuman harus dicatat sebagai "penciuman, penciuman", dan setiap peristiwa pengecapan rasa harus dicatat sebagai "pengecapan, pengecapan".

Rasa sentuhan pada tubuh harus diperhatikan dengan cara yang persis sama. Ada satu jenis unsur jasmani yang dikenal sebagai kepekaan (sensitivitas) tubuh yang terdapat pada seluruh tubuh, yang menerima setiap kesan sentuhan. Setiap jenis sentuhan, baik yang menyenangkan ataupun yang tidak menyenangkan, biasanya berhubungan dengan kepekaan tubuh, dan dari sini muncullah kesadaran-tubuh, yang merasakan atau mengenali (mengetahui adanya) sentuhan pada setiap saat sentuhan. Maka akan terlihat bahwa pada setiap saat sentuhan terdapat dua unsur jasmani – kepekaan tubuh dan objek sentuhan (objek yang bisa tersimak melalui sentuhan) – dan satu unsur batin yang mengenali (mengetahui adanya) sentuhan.

Untuk mengenali secara jelas hal-hal ini pada setiap saat sentuhan, praktik pemerhatian (pencatatan) sebagai "sentuhan, sentuhan" harus dilakukan. Ini mengacu semata-mata kepada bentuk biasa dari perasaan sentuhan. Ada bentuk-bentuk khusus yang menyertai perasaan sakit atau perasaan yang tidak menyenangkan, seperti perasaan kaku atau capai pada tubuh atau anggota badan, perasaan panas,

nyeri, kebas, sakit, dsb. Karena perasaan (*vedanā*) mengemuka pada kasus-kasus ini, ia harus diperhatikan sebagai "perasaan panas," "perasaan capai," "perasaan nyeri," dsb., sesuai dengan kasusnya.

Dapat juga dikatakan bahwa terjadi banyak perasaan sentuhan pada tangan, kaki, dan sebagainya pada setiap peristiwa penekukan, perentangan, atau penggerakan. Karena keinginan batin untuk menggerakkan, merentang atau menekuk, aktifitas-aktifitas jasmani dalam bentuk penggerakan, perentangan atau penekukan, dsb. terjadi secara berurutan. (Peristiwa-peristiwa ini mungkin tidak bisa teramati pada permulaan. Mereka hanya bisa teramati setelah beberapa waktu, setelah memperoleh pengalaman dalam latihan. Hal ini diungkapkan di sini sebagai informasi umum.) Semua aktifitas penggerakan dan pengubahan posisi, dsb. dilakukan oleh batin. Ketika batin berkehendak menekuk, timbullah serangkaian gerakan tangan atau kaki ke arah dalam. Ketika batin berkehendak untuk merentang atau menggerakkan, timbullah serangkaian gerakan ke arah luar atau gerakan kian-kemari. Mereka sirna segera setelah terjadi dan persis pada titik kejadian, sebagaimana yang akan anda simak nanti.

Pada setiap kasus penekukan, perentangan, atau pelbagai aktifitas yang lain, mula-mula timbul rangkaian maksud-maksud, momen-momen batin, yang menimbulkan serangkaian aktifitas jasmani pada tangan dan kaki seperti pengerasan, penekukan, perentangan, atau gerakan kian-kemari. Aktifitas-aktifitas ini berinteraksi dengan unsur-unsur jasmani yang lain, kepekaan tubuh, dan pada setiap kejadian kontak antara aktifitas-aktifitas jasmani dan kepekaan tubuh, timbul kesadaran-tubuh, yang merasakan sentuhan atau mengenali (mengetahui) perasaan sentuhan. Maka jelas bahwa aktifitas-aktifitas jasmani merupakan faktor yang dominan di

dalam kasus-kasus ini. Faktor-faktor yang dominan itu perlu diperhatikan. Jika tidak, pasti akan timbul pandangan salah berkenaan dengan aktifitas-aktifitas ini yang menganggap bahwa perbuatan-perbuatan itu merupakan bagian dari "aku" – "aku sedang menekuk," "aku sedang merentang," "tanganku," atau "kakiku." Latihan pemerhatian (pencatatan) sebagai "penekukan," "perentangan," "penggerakan" ini dilakukan dengan tujuan untuk melepaskan pandangan salah tersebut.

Pikiran

Dengan bergantung pada landasan-pikiran (mind-base), muncul rangkaian aktifitas batin, seperti berpikir, berkhayal, dsb., atau secara umum dikatakan bahwa munculnya rangkaian aktifitas batin bergantung pada jasmani. Sebenarnya, setiap kasus merupakan perpaduan antara batin dan jasmani, di mana landasan-pikiran (mind-base) merupakan jasmani, dan pikiran, khayalan, dan sebagainya merupakan batin. Untuk bisa melihat jasmani dan batin secara jelas, "pemikiran," "pengkhayalan," dan sebagainya harus diperhatikan pada setiap kemunculannya.

Setelah beberapa waktu melakukan latihan dengan cara yang diuraikan di atas, seseorang mungkin mengalami kemajuan dalam konsentrasi. Ia akan melihat bahwa pikiran tidak lagi mengembara tetapi tetap terpusat pada objek konsentrasinya. Bersamaan dengan itu, daya pemerhatiannya telah menguat secara berarti. Pada setiap saat pemerhatian, ia hanya memerhatikan dua proses, yakni proses jasmani dan proses batin: suatu himpunan rangkap dari objek (jasmani) dan keadaan mental (batin) yang memerhatikan objek, yang muncul bersama-sama.

Selanjutnya, setelah beberapa waktu meneruskan latihan

perenungan, ia menyimak bahwa tidak ada sesuatu yang tetap permanen, tetapi justru bahwa segala sesuatu dalam keadaan yang terus berubah. Hal-hal baru muncul setiap saat. Setiap dari hal-hal itu diperhatikan ketika muncul. Maka apa pun yang muncul serta merta lenyap dan serta merta pula hal lain muncul, yang juga diperhatikan dan kemudian lenyap. Demikianlah proses muncul dan lenyap berlangsung, yang secara jelas menunjukkan bahwa tidak ada sesuatu pun yang kekal. Maka ia menyadari bahwa "segala sesuatu tidak kekal" karena ia melihat bahwa mereka muncul dan serta merta lenyap. Ini merupakan pengetahuan atas ketidakkekalan (*aniccānupassanā-ñāṇa*).

Ia lalu menyadari juga bahwa "fenomena muncul dan lenyap tidak dikehendaki." Ini merupakan pengetahuan atas penderitaan (*dukkhānupassanā-ñāṇa*). Di samping itu, orang biasanya banyak mengalami perasaan menyakitkan pada tubuh, seperti keletihan, kepanasan, kesakitan, dan ketika memerhatikan perasaan-perasaan ini, orang biasanya merasa bahwa tubuh ini merupakan kumpulan penderitaan. Ini juga merupakan pengetahuan atas penderitaan.

Maka pada setiap saat pemerhatian ditemukan bahwa unsur-unsur jasmani dan batin terjadi menurut sifat-alami dan pengondisian mereka masing-masing, dan bukan menurut kehendak seseorang. Maka pemerhati akan menyadari bahwa "mereka merupakan unsur-unsur; mereka tidak bisa diperintah/dikuasai; mereka bukan suatu pribadi atau entitas kehidupan." Ini merupakan pengetahuan atas tanpa-diri (*anattānupassanā-ñāṇa*).

Pada pencapaian secara sempurna pengetahuan-pengetahuan atas ketidakkekalan, penderitaan dan tanpa-diri ini, kematangan pengetahuan atas jalan (*maga-ñāṇa*) dan pengetahuan atas hasil (*phala-ñāṇa*) terjadi dan realisasi

Nibbāna tercapai. Dengan tercapainya realisasi Nibbāna pada tingkat pertama, orang terbebas dari rangkaian *puñña-bhava* di alam-alam kehidupan yang menyengsarakan. Karena itu setiap orang mesti berusaha keras mencapai tingkat pertama itu, jalan dan hasil masuk-arus, sebagai tingkat proteksi minimum terhadap *puñña-bhava* yang malang.

Latihan Pemula

Telah diterangkan bahwa metode aktual latihan di dalam meditasi vipassanā ialah memerhatikan (mencatat), atau mengamati, atau merenungkan kejadian-kejadian yang berurutan dari penglihatan, pendengaran, dan sebagainya, pada keenam pintu indra. Akan tetapi, tidaklah mungkin bagi seorang pemula untuk mengikuti semua kejadian berurutan itu persis di saat terjadinya karena perhatian (*sati*), konsentrasi (*samādhi*), dan pengetahuan (*ñāṇa*) –nya masih sangat lemah. Momen-momen penglihatan, pendengaran, penciuman, pengecapan rasa, perasaan sentuhan, dan pemikiran berlangsung sangat cepat. Seakan-seakan penglihatan terjadi pada saat yang bersamaan dengan pendengaran, seakan-akan pendengaran terjadi pada saat yang bersamaan dengan penglihatan, seakan-akan penglihatan dan pendengaran terjadi secara serentak, seakan-akan penglihatan, pendengaran, pemikiran dan pengkhayalan selalu terjadi secara serentak. Karena mereka berlangsung sangat cepat, tidaklah mungkin untuk membedakan yang mana terjadi lebih dulu dan yang mana terjadi sesudahnya.

Sebenarnya, penglihatan tidak terjadi pada saat yang

bersamaan dengan pendengaran, tidak juga pendengaran terjadi pada saat yang bersamaan dengan penglihatan. Pada satu saat hanya bisa terjadi satu kejadian. Akan tetapi, seorang yogi yang baru saja memulai latihan dan yang belum cukup mengembangkan perhatian, konsentrasi dan pengetahuannya tidak akan dapat mengamati semua momen ini secara satu per satu persis pada saat terjadinya di dalam urutan peristiwa. Maka seorang pemula tidak perlu mengikuti secara ketat banyak hal. Ia hanya perlu mulai dengan beberapa hal saja.

Penglihatan atau pendengaran terjadi hanya ketika terdapat perhatian yang memadai terhadap objek penglihatan atau objek pendengaran. Jika seseorang tidak menaruh perhatian pada pemandangan atau bunyi, ia mungkin melewatkan waktu tanpa terjadinya momen-momen penglihatan atau pendengaran. Penciuman jarang terjadi. Pengecapan rasa hanya terjadi ketika kita makan. Dalam kasus penglihatan, pendengaran, penciuman dan pengecapan rasa, seorang yogi dapat memerhatikan mereka pada saat terjadinya. Akan tetapi, kesan-kesan tubuh selalu ada. Mereka biasanya eksis secara jelas pada setiap saat. Sepanjang waktu ketika seseorang duduk, kesan tubuh atas kekakuan atau perasaan kekerasan pada posisi ini secara jelas dirasakan. Maka perhatian harus dipusatkan pada sikap duduk dan catatan dibuat sebagai "duduk, duduk, duduk."

Duduk

Duduk merupakan sikap tegak tubuh yang terdiri dari serangkaian aktifitas jasmani, yang ditimbulkan oleh kesadaran yang terdiri dari serangkaian aktifitas batin. Fenomena itu dapat kita bandingkan dengan kasus bola karet yang telah dipompa, yang mempertahankan bentuk bulatnya

melalui pertahanan udara yang ada di dalamnya. Demikian pula halnya dengan sikap duduk. Tubuh dipertahankan pada sikap tegak melalui proses yang terus-menerus dari aktifitas-aktifitas jasmani. Diperlukan energi yang cukup untuk menegakkan dan mempertahankan posisi tegak suatu beban berat seperti tubuh ini. Orang umumnya menganggap bahwa tubuh ditegakkan dan dipertahankan ketegakannya melalui sistem otot. Asumsi ini benar pada suatu sisi pengertian karena otot, darah, daging dan tulang tidak lain hanya merupakan jasmani. Unsur pengkakuan yang mempertahankan tubuh pada posisi tegak termasuk dalam kelompok jasmani dan timbul di dalam otot, daging, darah, dan sebagainya pada seluruh tubuh, seperti udara di dalam bola karet.

Unsur pengkakuan tersebut merupakan unsur udara, yang dikenal sebagai *vāyo-dhātu.* Tubuh dipertahankan pada posisi tegak oleh unsur udara dalam bentuk pengkakuan, yang terus-menerus mewujud. Ketika tertidur atau mengantuk seseorang bisa berbaring karena suplai materi-materi baru dalam bentuk pengkakuan terputus. Keadaan batin pada kondisi kantuk berat atau tertidur disebut *bhavanga*, "rangkaian unit kehidupan" atau arus bawah-sadar pasif. Selama berlangsungnya bhavanga tidak ada aktifitas batin, dan karena itu tubuh berbaring ketika tidur atau mengantuk berat.

Selama terjaga, kegiatan-kegiatan batin yang kuat dan siaga secara terus-menerus timbul, dan karenanya unsur udara muncul secara berurutan dalam bentuk pengkakuan. Untuk mengenal (mengetahui) fakta-fakta ini, sikap tubuh harus diperhatikan secara tajam sebagai "duduk, duduk, duduk." Namun tidak berarti bahwa kesan tubuh atas pengkakuan harus secara khusus dicari-cari dan diperhatikan. Perhatian

hanya perlu dipusatkan pada bentuk keseluruhan dari sikap duduk, yaitu, bagian bawah tubuh yang terlipat dan bagian atas tubuh yang ditegakkan.

Mungkin didapati bahwa latihan pengamatan atas sikap duduk belaka terlalu mudah dan tidak memerlukan banyak upaya. Dalam keadaan itu, semangat (daya/energi) *(viriya)* kurang dan konsentrasi *(samādhi)* berlebih. Orang biasanya akan merasa malas dan tidak ingin meneruskan pencatatannya (pemerhatiannya) sebagai "duduk, duduk, duduk" secara berulang-ulang selama waktu yang cukup lama. Kemalasan biasanya terjadi ketika terdapat kelebihan konsentrasi dan ketidakcukupan semangat (daya/energi). Tidak lain itu hanya merupakan keadaan kemalasan dan kelambanan *(thīna-middha)* semata.

Lebih banyak semangat (daya/energi) mesti dibangkitkan, dan untuk itu, jumlah objek pemerhatian harus diperbanyak. Setelah pemerhatian sebagai "duduk", perhatian mesti diarahkan ke suatu lokasi pada tubuh tempat sentuhan dirasakan dan catatan dibuat sebagai "sentuhan." Setiap lokasi pada kaki atau tangan atau pangkal paha tempat dirasakannya secara jelas sentuhan akan menunjang pencapaian tujuan. Sebagai contoh, setelah mencatat sikap tubuh duduk sebagai "duduk," tempat dirasakannya sentuhan mesti dicatat sebagai "sentuhan." Maka pemerhatian mesti diteruskan dengan menggunakan kedua objek *sikap duduk* dan *lokasi sentuhan* ini secara bergantian, sebagai "duduk, sentuhan, duduk, sentuhan, duduk, sentuhan."

Istilah "memerhatikan" ("mencatat"), "mengamati" dan "merenungkan" dipergunakan di sini untuk menunjukkan pemusatan perhatian pada suatu objek. Latihan dilakukan

hanya dengan memerhatikan atau mengamati atau merenungkan sebagai "duduk, sentuhan." Mereka yang telah berpengalaman dalam latihan meditasi mungkin merasa mudah untuk memulai dengan latihan ini , namun mereka yang belum mempunyai pengalaman mungkin akan merasa sedikit sulit pada mulanya.

Naik-Turun (Kembang-Kempis)

Ini merupakan bentuk latihan yang lebih sederhana dan lebih mudah bagi seorang pemula: Bersama setiap napas terjadi gerakan naik-turun (kembang-kempis) pada perut. Seorang pemula harus mulai dengan latihan memerhatikan gerakan ini. Gerakan naik-turun ini mudah diamati karena ia bersifat kasar sehingga lebih cocok bagi pemula. Seperti di sekolah, pelajaran yang sederhana lebih mudah dipelajari, demikian pula pada latihan meditasi vipassanā, seorang pemula akan lebih mudah mengembangkan konsentrasi dan pengetahuan dengan latihan yang sederhana dan mudah.

Sekali lagi, pokok isi meditasi vipassanā ialah memulai latihan dengan perenungan faktor-faktor yang mencolok pada tubuh. Dari antara kedua faktor batin dan jasmani, faktor batin bersifat halus (tidak kentara) dan kurang mencolok, sementara faktor jasmani bersifat kasar dan lebih mencolok. Maka pada permulaan, prosedur yang lazim bagi seorang pelaku meditasi pandangan-terang ialah memulai latihan dengan perenungan unsur-unsur jasmani

Berkenaan dengan jasmani, boleh disebutkan di sini bahwa jasmani turunan *(upādā-rūpa)* bersifat halus (tidak kentara) dan kurang mencolok, sedangkan keempat unsur jasmani utama *(mahā-bhuta-rūpa)* – tanah, air, api, dan udara – bersifat

kasar dan lebih mencolok. Maka keempat unsur jasmani harus didahulukan dalam urutan objek untuk perenungan. Pada kasus naik-turun, faktor yang mencolok adalah unsur udara atau *vāyo-dhātu.* Proses pengkakuan dan gerakan-gerakan perut yang diperhatikan selama perenungan tidak lain hanya merupakan fungsi-fungsi unsur udara belaka. Maka akan terlihat bahwa unsur udara dapat dikenali pada tingkat permulaan.

Menurut ajaran *Satipatthāna Sutta*, seseorang harus menyadari aktifitas-aktifitas berjalan ketika sedang berjalan, aktifitas-aktifitas berdiri, duduk dan merebahkan diri ketika sedang berdiri, duduk dan merebahkan diri. Ia juga harus menyadari aktifitas-aktifitas tubuh lainnya pada saat terjadinya aktifitas-aktifitas bersangkutan. Sehubungan dengan hal ini, dinyatakan dalam pelbagai ulasan bahwa seseorang harus menyadari terutama unsur udara melebihi ketiga unsur lainnya. Sebenarnya, keempat unsur utama itu dominan pada setiap gerak tubuh, dan setiap dari keempat unsur utama tersebut harus diperhatikan. Pada waktu duduk, setiap dari kedua gerak naik dan turun terjadi secara mencolok bersama setiap napas, dan latihan harus dimulai dengan memerhatikan gerakan-gerakan ini.

Beberapa segi mendasar dalam sistem meditasi vipassanā telah diterangkan sebagai informasi umum. Sekarang akan disampaikan uraian umum atas latihan-latihan dasar.

Uraian atas Latihan-latihan Dasar

Ketika merenungkan naik dan turun (kembang dan kempis), seorang murid harus memusatkan pikirannya pada perut. Maka ia akan menyadari gerak naik atau pengembangan perut

ketika menarik napas, dan gerak turun atau pengempisan perut ketika mengembuskan napas. Gerak naik harus dicatat di dalam batin (diperhatikan) sebagai “naik” dan gerak turun harus dicatat di dalam batin (diperhatikan) sebagai “turun.” Jika gerakan-gerakan ini tidak bisa secara jelas diperhatikan dengan sekedar memusatkan pikiran pada perut, maka salah satu atau kedua tangan harus diletakkan pada perut.

Murid tidak boleh mengatur napas. Napas harus dibiarkan berlangsung secara alamiah. Ia tidak boleh mencoba memperlambat pernapasan dengan menahan napas, juga tidak boleh mempercepat pernapasan ataupun memperdalam pernapasan. Jika ia mengubah arus alamiah pernapasannya, ia akan cepat mengalami kelelahan. Karena itu, ia harus membiarkan tempo alamiah pernapasannya dan terus melakukan perenungan atas gerak naik dan turun.

Batin harus mencatat “naik” ketika terjadi gerakan perut naik, dan batin harus mencatat “turun” ketika terjadi gerakan perut turun. Catatan batin atas istilah-istilah ini tidak boleh divokalkan (tidak boleh diucapkan dalam pikiran). Dalam meditasi vipassanā, lebih penting mengetahui objek ketimbang mengenalnya dengan istilah atau nama. Karena itu, murid perlu secara sungguh-sungguh berupaya untuk menyadari gerakan naik dari permulaan hingga akhir dan gerakan turun dari permulaan hingga akhir, seolah-olah gerakan-gerakan ini benar-benar terlihat oleh mata. Seketika gerakan naik terjadi, harus muncul batin yang mengetahui, yang mengiktui secara saksama gerakan bersangkutan, seperti pada kasus batu yang membentur dinding. Gerakan naik dan batin yang mengetahuinya harus muncul bersamaan persis pada setiap saat kejadian. Demikian pula, gerakan turun dan batin yang mengetahuinya harus muncul bersamaan persis pada setiap saat kejadian.

Apabila tidak ada objek lain yang mencolok, murid harus melakukan latihan memerhatikan kedua gerakan ini sebagai "naik, turun, naik, turun, naik, turun." Di tengah latihan ini mungkin terdapat saat-saat pikiran berkelana. Ketika konsentrasi lemah, pikiran sulit dikendalikan. Meski diarahkan ke gerakan naik dan turun, pikiran akan meninggalkan objek dan berkelana ke tempat-tempat yang lain. Pikiran yang berkelana ini jangan diluputkan dari perhatian. Ia harus diperhatikan sebagai "berkelana, berkelana, berkelana" seketika kedapatan bahwa ia sedang berkelana. Dengan sekali atau dua kali pemerhatian, pikiran biasanya berhenti berkelana, dan kemudian latihan memerhatikan "naik, turun" harus dilanjutkan. Apabila kedapatan lagi bahwa pikiran telah sampai di suatu tempat, pencatatan harus dilakukan sebagai "sampai, sampai, sampai." Kemudian latihan memerhatikan "naik, turun" harus dilakukan kembali segera setelah gerakan-gerakan ini mengemuka secara jelas.

Ketika bertemu dengan seseorang dalam imajinasi, pencatatan harus dilakukan sebagai "bertemu, bertemu," setelah itu ia harus kembali ke latihannya yang biasa. Kadang-kadang kedapatan imajinasi sedang berbicara dengan seseorang, maka itu harus dicatat sebagai "berbicara, berbicara." Intisarinya ialah memerhatikan setiap aktifitas batin pada saat terjadinya. Sebagai contoh, aktifitas batin harus diperhatikan sebagai "berpikir" pada saat terjadinya pemikiran, dan sebagai "membayangkan," "merencanakan," "mengetahui," "menghadiri," "merasa gembira," "merasa malas," "merasa bahagia," "jijik," dan sebagainya pada saat terjadinya hal-hal tersebut, apabila terjadi. Perenungan atas aktifitas-aktifitas batin dan memerhatikannya disebut cittānupassanā, perenungan atas pikiran (batin).

Karena tidak mempunyai pengetahuan praktis dalam meditasi vipassanā, orang biasanya tidak bisa mengetahui keadaan yang sebenarnya dari pikiran. Hal ini tentu saja membawa mereka ke pandangan salah yang menganggap pikiran sebagai "pribadi," "diri," "entitas kehidupan." Mereka biasanya percaya bahwa "imaginasi adalah aku," "aku sedang berpikir," "aku sedang merencanakan," "aku sedang mengenali," dan sebagainya. Mereka menganggap bahwa ada suatu entitas kehidupan atau diri yang tumbuh dari masa kanak-kanak hingga masa dewasa. Sebenarnya, entitas kehidupan semacam itu tidak ada, tetapi ada suatu proses yang berlanjut dari unsur-unsur pikiran (batin) yang terjadi satu demi satu, satu unsur pada satu saat, secara berturut-turut. Karena itulah, praktik perenungan dilaksanakan dengan tujuan menemukan sifat-dasar yang sesungguhnya dari himpunan kesatuan batin-jasmani ini.

Berkenaan dengan pikiran dan cara munculnya, Sang Buddha menyatakan di dalam Dammapada (v.37):

Dūrangamaṁ ekacaraṁ
asarīraṁ guhāsayaṁ
ye cittaṁ saññamessanti
mokkhanti mārabandhanā.

Jauh ke mana-mana, berkelana sendiri,
Tak berbentuk dan berada di dalam gua.
Mereka yang benar-benar mengendalikan pikiran
Niscaya terbebas dari belenggu Māra.

Jauh ke mana-mana. Pikiran biasanya berkelana jauh ke mana-mana. Ketika seorang yogi sedang mencoba melaksanakan praktik perenungan di dalam kamar meditasinya, ia sering

mendapati bahwa pikirannya telah berkelana ke pelbagai tempat, kota, dsb. yang jauh sekali. Ia juga mendapati bahwa pikirannya dapat berkelana ke sembarang tempat yang sangat jauh yang telah ia kenal sebelumnya persis pada saat terjadinya pemikiran atau pengkhayalan. Kebenaran ini ditemukan dengan bantuan perenungan.

Sendiri. Pikiran terjadi satu demi satu, saat demi saat, secara berurutan. Mereka yang tidak memahami realita ini percaya bahwa satu pikiran eksis sepanjang kehidupan atau eksistensi. Mereka tidak mengetahui bahwa pikiran-pikiran baru selalu muncul pada setiap saat. Mereka berpikir bahwa penglihatan, pendengaran, penciuman, pengecapan rasa, perasaan sentuhan dan pemikiran yang telah lalu dan yang sekarang merupakan bagian dari satu pikiran yang sama, dan bahwa tiga atau empat tindakan melihat, mendengar, merasakan sentuhan, dan mengetahui biasanya terjadi secara serentak.

Semua ini merupakan pandangan salah. Sebenarnya, momen-momen tunggal pikiran muncul dan lenyap secara berkelanjutan, satu momen pikiran setelah momen pikiran yang lain. Ini bisa dipahami melalui latihan yang sungguh-sungguh. Kasus pengkhayalan dan perencanaan dapat secara jelas terlihat. Khayalan lenyap segera setelah diperhatikan sebagai “mengkhayal, mengkhayal,” dan perencanaan lenyap segera setelah diperhatikan sebagai “merencana, merencana.” Kejadian-kejadian “muncul, memerhatikan dan lenyap” ini timbul bagai untaian manik-manik. Pikiran yang lebih awal tidak sama dengan pikiran sesudahnya. Masing-masing pikiran terpisah dari yang lain. Karakteristik-karakteristik realita ini dapat dipahami secara pribadi, dan untuk dapat memahaminya seseorang harus menempuh latihan perenungan.

Tidak Berbentuk. Pikiran (batin) tidak memiliki substansi, tidak mempunyai bentuk. Ia tidak mudah dibeda-bedakan seperti dalam kasus jasmani. Dalam kasus jasmani, tubuh, kepala, tangan, dan kaki sangat mencolok dan mudah dilihat. Jika ditanya bagian jasmani yang mana, bagian jasmani bersangkutan bisa dipegang dan ditunjukkan. Akan tetapi, pikiran (batin) tidak mudah dilukiskan karena tidak mempunyai substansi atau bentuk. Karena itu, tidaklah mungkin melakukan percobaan-percobaan laboratorium analitikal atas pikiran (batin).

Namun seseorang bisa dengan sepenuhnya memahami pikiran (batin) jika pikiran (batin) dijelaskan sebagai *yang mengetahui suatu objek.* Untuk memahami pikiran, seseorang perlu merenungkan pikiran pada setiap saat terjadinya. Apabila perenungan telah cukup jauh, pendekatan pikiran ke objeknya terpahami secara jelas. Terlihat seakan-akan setiap momen pikiran melakukan lompatan langsung ke objeknya. Maka untuk mengetahui sifat dasar yang sesungguhnya dari pikiran, diperlukan perenungan.

Terletak di dalam gua. Karena pikiran muncul dengan bergantung pada landasan-pikiran (mind-base) dan pintu-pintu indra lainnya yang ada pada tubuh, dikatakan bahwa ia terletak di dalam gua.

Mereka yang sungguh-sungguh mengendalikan pikiran pasti terbebas dari belenggu-belenggu Māra. Dikatakan bahwa pikiran mesti direnungkan pada setiap saat kemunculannya. Maka pikiran dapat dikendalikan dengan menggunakan perenungan. Setelah berhasil mengendalikan pikiran, seorang yogi akan memenangkan kebebasan dari perbudakan Māra, Raja Kematian. Maka terlihat bahwa pikiran perlu diperhatikan

pada setiap saat kemunculannya. Seketika setelah diperhatikan, pikiran lenyap. Sebagai contoh, dengan sekali atau dua kali mencatat sebagai “bermaksud, bermaksud,” ternyata maksud lenyap seketika. Setelah itu kita mesti kembali ke latihan yang biasa dengan memerhatikan “naik, turun, naik, turun.”

Ketika sedang meneruskan latihan yang biasa, seseorang mungkin merasa ingin menelan ludah. Peristiwa itu mesti diperhatikan sebagai “ingin,” dan pada pengumpulan ludah sebagai “mengumpulkan,” dan ketika menelan sebagai “menelan,” di dalam rentetan kejadiannya. Perenungan tersebut perlu dilakukan karena mungkin ada yang masih berpandangan bahwa “keinginan menelan adalah aku,” “tindakan menelan adalah juga aku.” Sesungguhnya, “keinginan menelan” merupakan daya batin dan bukan “aku,” dan “tindakan menelan” merupakan daya jasmani dan bukan “aku.” Tidak ada apa pun selain daya batin dan daya jasmani pada waktu itu. Melalui perenungan secara demikian, seseorang akan secara jelas memahami proses realitas bersangkutan. Maka juga, dalam kasus meludah, seseorang harus memerhatikannya sebagai “ingin” ketika ia ingin meludah, sebagai “menekuk” ketika ia menekukkan lehernya (yang mesti dilakukan secara perlahan), sebagai “melihat” ketika melihat, dan sebagai “meludah” ketika meludah. Setelah itu, latihan biasa memerhatikan “naik, turun” mesti dilanjutkan.

Karena duduk dalam waktu yang lama, akan timbul pada tubuh perasaan-perasaan yang tidak menyenangkan seperti kaku, panas dan sebagainya yang tidak menyenangkan. Perasaan-perasaan ini mesti diperhatikan ketika terjadi. Pikiran harus dipusatkan pada tempat itu dan catatan dibuat sebagai “kaku, kaku” ketika merasa kaku, sebagai “panas,

panas" ketika merasa panas, sebagai "sakit, sakit" ketika merasa sakit, sebagai "tertusuk" ketika merasakan sensasi-sensasi tusukan, dan sebagai "letih, letih" ketika merasa letih. Perasaan-perasaan tidak menyenangkan ini disebut *dukkha-vedanā* dan perenungan atas perasaan-perasaan ini disebut *vedanānupassanā,* perenungan atas perasaan.

Karena tiadanya pengetahuan akan perasaan-perasaan ini, masih saja terdapat pandangan salah yang menganggap mereka sebagai personalitas atau diri yang merupakan miliknya sendiri, yakni dengan mengatakan, "saya merasa kaku," "saya merasa sakit," "Tadi saya merasa enak tapi sekarang saya merasa tidak enak," di dalam pola satu diri tunggal. Sebenarnya, perasaan-perasaan yang tidak menyenangkan muncul karena kesan-kesan yang tidak menyenangkan pada tubuh. Seperti cahaya pada bola lampu listrik yang bisa terus menyala dengan adanya suplai daya yang berkesinambungan, demikian pula halnya dengan perasaan-perasaan itu, yang muncul dan muncul lagi pada setiap terjadinya kontak dengan kesan-kesan yang tidak menyenangkan.

Perlu sekali untuk mengenal perasaan-perasaan ini secara jelas. Pada permulaan pemerhatian sebagai "kaku, kaku," "panas, panas," "sakit, sakit," seseorang mungkin merasa bahwa perasaan-perasaan yang tidak menyenangkan itu makin bertambah kuat, dan kemudian menyimak bahwa sebuah pikiran yang ingin mengubah sikap tubuh muncul. Pikiran ini mesti diperhatikan sebagai "ingin, ingin." Lalu perasaan mesti diperhatikan kembali dan dicatat sebagai "kaku, kaku," atau "panas, panas," dan sebagainya. Jika seseorang terus menjalankan cara perenungan ini dengan penuh kesabaran, perasaan-perasaan yang tidak menyenangkan akan lenyap.

Ada pepatah yang mengatakan bahwa kesabaran menuntun ke Nibbāna. Jelas, pepatah ini lebih mengena (lebih sesuai dan tepat untuk dipakai) dalam kasus perenungan ketimbang dalam kasus lainnya. Banyak kesabaran diperlukan dalam perenungan. Jika seorang yogi tidak dapat memikul perasaan-perasaan yang tidak menyenangkan dengan kesabaran sehingga sering-sering mengubah sikap tubuhnya selama perenungan, ia tidak bisa mengharapkan untuk mencapai konsentrasi. Tanpa konsentrasi tidak ada kesempatan untuk mencapai pengetahuan pandangan terang (*vipassanā-ñāṇa)* dan tanpa pengetahuan pandangan terang, pencapaian jalan, hasil dan Nibbāna tidak dapat diraih.

Kesabaran sangat penting dalam perenungan. Kesabaran diperlukan sebagian besar untuk memikul perasaan-perasaan tubuh yang tidak menyenangkan. Hampir tidak ada kasus gangguan luar di mana orang perlu melatih kesabaran. Yang dimaksud di sini ialah penegakan *khantisaṁvara,* penahanan diri melalui kesabaran. Sikap tubuh seharusnya tidak segera diubah ketika perasaan-perasaan yang tidak menyenangkan muncul, namun perenungan mesti dilanjutkan dengan memerhatikan mereka sebagai "kaku, kaku," "panas, panas," dan sebagainya. Perasaan-perasaan sakit semacam itu normal dan akan lenyap. Pada konsentrasi yang kuat, akan ditemukan bahwa perasaan-perasaan sakit yang hebat akan lenyap apabila mereka diperhatikan dengan kesabaran. Setelah penderitaan atau perasaan sakit lenyap, latihan memerhatikan "naik, turun" harus dilanjutkan.

Pada sisi yang lain, mungkin didapati bahwa perasaan-perasaan sakit atau perasaan-perasaan yang tidak menyenangkan tidak segera lenyap meskipun seseorang telah memerhatikannya dengan kesabaran yang besar. Dalam kasus seperti itu, ia

tidak mempunyai pilihan selain mengubah sikap tubuh. Tentu saja, ia harus tunduk kepada kekuatan yang unggul. Apabila konsentrasi tidak cukup kuat, perasaan-perasaan sakit yang kuat tidak akan lenyap secara cepat. Pada situasi ini sering muncul pikiran yang ingin mengubah sikap tubuh, dan pikiran ini mesti diperhatikan (dicatat) sebagai "ingin, ingin." Setelah itu, ia harus mencatat "mengangkat, mengangkat" pada pengangkatan tangan, dan "mengalihkan, mengalihkan" pada penggerakan tangan ke depan.

Perbuatan-perbuatan jasmani ini mesti dilakukan secara perlahan, dan gerakan-gerakan lambat ini mesti diikuti dan dicatat (diperhatikan) sebagai "mengangkat, mengangkat," "mengalihkan, mengalihkan," "menyentuh, menyentuh," dalam urutan prosesnya. Juga, ketika menggerakkan seseorang harus mencatat "menggerakkan, menggerakkan," dan ketika meletakkan ia harus mencatat "meletakkan, meletakkan." Jika, setelah proses pengubahan sikap tubuh ini selesai, tidak ada lagi yang untuk diperhatikan, latihan biasa memerhatikan "naik, turun" mesti dilanjutkan.

Harus tidak ada penghentian atau penyelangan. Tindakan memerhatikan yang lebih dulu dan yang mengikutinya harus berurutan. Demikian pula, konsentrasi yang lebih dulu dan yang mengikutinya harus berurutan, dan tindakan mengetahui yang lebih dulu dan yang mengikutinya harus berurutan. Melalui cara inilah perkembangan berangsur secara tahap demi tahap dari perhatian, konsentrasi dan pengetahuan berlangsung, dan dengan mengandalkan perkembangan penuh dari ketiganya itulah tahap terakhir dari jalan-pengetahuan tercapai.

Dalam latihan meditasi vipassanā, seseorang perlu mencontoh

orang yang berusaha membuat api. Untuk membuat api pada hari-hari sebelum pertandingan, seseorang harus secara konstan menggosok-gosokkan dua batang tanpa pemutusan gerak sedikit pun. Ketika kedua batang itu menjadi makin dan makin panas, lebih banyak upaya diperlukan, dan penggosokan harus terus dilakukan tanpa putus. Hanya setelah api dihasilkan, seseorang boleh beristirahat. Demikian pula, seorang yogi harus bekerja keras sehingga tidak ada pemutusan antara pemerhatian yang lebih dulu dan yang mengikutinya, serta antara konsentrasi yang lebih dulu dan yang mengikutinya. Ia mesti kembali ke latihannya yang biasa – memerhatikan "naik, turun" – setelah memerhatikan perasaan-perasaan sakit.

Ketika sedang melakukan latihannya yang biasa, ia juga mungkin merasakan sensasi-sensasi kegatalan di suatu tempat pada tubuh. Maka ia harus memusatkan pikirannya pada tempat itu dan melakukan pencatatan sebagai "gatal, gatal." Gatal merupakan perasaan yang tidak menyenangkan. Segera setelah itu dirasakan, timbullah pikiran yang ingin menggosok atau menggaruk. Pikiran ini mesti diperhatikan sebagai "ingin, ingin," setelah mana tindakan penggosokan atau penggarukan masih belum boleh dilakukan, namun perhatian harus dikembalikan ke kegatalan dan catatan dibuat sebagai "gatal, gatal." Apabila seseorang melakukan perenungan dengan cara ini secara penuh, kegatalan dalam sebagian besar kasus akan lenyap dan setelah itu latihan yang biasa – memerhatikan "naik, turun" – harus dilakukan kembali.

Namun, apabila kegatalan ternyata tidak lenyap sehingga diperlukan tindakan penggosokan atau penggarukan, perenungan atas tahap-tahapnya yang berurutan itu mesti

dilakukan dengan memerhatikan pikiran sebagai “ingin, ingin.” Setelah itu, perenungan mesti dilanjutkan dengan mencatat “mengangkat, mengangkat” ketika mengangkat tangan, “menyentuh, menyentuh” ketika tangan menyentuh tempat bersangkutan, “menggosok, menggosok” atau “menggaruk, menggaruk” ketika tangan menggosok atau menggaruk, “menarik kembali, menarik kembali” ketika menarik kembali tangan, “menyentuh, menyentuh” ketika tangan menyentuh tubuh, dan setelah itu perenungan yang biasa atas “naik, turun” mesti dilanjutkan. Pada setiap pengubahan sikap tubuh, perenungan atas tahap-tahapnya yang berurutan mesti dilakukan dengan cara yang sama dan secara saksama.

Ketika sedang secara saksama meneruskan perenungan, seseorang mungkin mendapati bahwa perasaan-perasaan sakit atau sensasi-sensasi yang tidak menyenangkan muncul semaunya pada tubuh. Biasanya, orang mengubah sikap tubuh mereka segera setelah merasakan bahkan sensasi tidak menyenangkan yang paling ringan dari perasaan letih atau panas tanpa menaruh perhatian pada peristiwa-peristiwa ini. Pengubahan sikap tubuh dilakukan persis ketika benih perasaan sakit mulai tumbuh tanpa perhatian sama sekali. Maka perasaan-perasaan sakit gagal muncul secara mencolok. Karena itulah dikatakan bahwa lazimnya sikap-sikap tubuh menyembunyikan perasaan-perasaan sakit dari pengamatan. Orang biasanya berpikir bahwa mereka merasa enak terus-menerus selama berhari-hari dan bermalam-malam. Mereka mengira bahwa perasaan-perasaan sakit terjadi hanya pada waktu terjadinya serangan penyakit berbahaya.

Kenyataan benar-benar bertolak belakang dengan pandangan orang. Cobalah setiap orang melihat berapa lama ia bisa

bertahan pada sikap-tubuh duduk tanpa bergerak atau mengubahnya. Seseorang akan merasa tidak nyaman setelah waktu yang singkat, katakan lima atau sepuluh menit, dan kemudian seseorang akan mulai merasa tidak dapat lagi bertahan setelah lima belas atau dua puluh menit. Maka ia mungkin akan terpaksa bergerak atau mengubah sikap tubuhnya dengan menegakkan atau menundukkan kepalanya, menggerakkan tangan atau kaki, atau dengan menggoyangkan tubuh ke depan atau ke belakang. Dalam waktu yang singkat biasanya terjadi banyak gerakan, dan jumlahnya akan sangat banyak seandainya mereka dihitung selama satu hari saja. Akan tetapi, kenyataan ini tampaknya tidak disadari karena tidak ada orang yang memerhatikannya.

Begitulah kondisi yang bekerja pada setiap kasus, sedangkan dalam kasus seorang yogi yang selalu penuh perhatian atas tindakan-tindakannya dan yang sedang meneruskan perenungan, kesan-kesan tubuh dengan karakteristik mereka sendiri masing-masing akan teramati secara jelas. Mau tak mau kesan-kesan tubuh itu menampakkan diri sepenuhnya dengan karakteristik mereka sendiri masing-masing karena ia tetap mengamati hingga mereka tampak sepenuhnya.

Meski perasaan menyakitkan muncul, ia tetap memerhatikannya. Biasanya ia tidak mencoba mengubah sikap tubuhnya atau bergerak. Maka ketika muncul pikiran yang menginginkan pengubahan sikap tubuh, ia langsung memerhatikannya sebagai "ingin, ingin," dan setelah itu ia kembali lagi ke perasaan yang menyakitkan dan meneruskan pemerhatiannya atas perasaan tersebut. Ia mengubah sikap tubuhnya atau bergerak hanya apabila ia mendapatkan perasaan sakit yang tak tertahankan. Dalam kasus ini ia juga mulai dengan memerhatikan pikiran yang menginginkan dan

melanjutkannya dengan memerhatikan secara saksama setiap tahap pada proses penggerakan. Inilah sebabnya sikap-sikap tubuh tidak lagi bisa menyembunyikan perasaan-perasaan sakit. Seringkali seorang yogi mendapatkan perasaan-perasaan menyakitkan yang menjalar dari sana sini atau mungkin ia merasakan perasaan panas, perasaan sakit, gatal, atau merasakan seluruh tubuh sebagai massa (sekumpulan) perasaan-perasaan sakit. Begitulah perasaan-perasaan yang menyakitkan didapati lebih dominan karena sikap-sikap tubuh tidak dapat menutupi mereka.

Jika ia bermaksud untuk mengubah sikap tubuhnya dari posisi duduk ke posisi berdiri, ia mesti terlebih dulu melakukan pencatatan atas pikiran yang mempunyai maksud tersebut sebagai “bermaksud, bermaksud,” dan melanjutkannya dengan pencatatan atas pengaturan tangan dan kaki pada tahap-tahap yang berurutan sebagai “naik,” “bergerak,” “merentang,” “menyentuh,” “menekan,” dan sebagainya. Ketika tubuh bergerak ke depan, ia mesti diperhatikan sebagai “bergerak, bergerak.” Selagi dalam proses bangkit berdiri, terjadi pada tubuh perasaan keringanan dan juga gerakan naik. Perhatian mesti dipusatkan pada faktor-faktor ini dan catatan dibuat sebagai “naik, naik.” Gerak naik mesti dilakukan secara perlahan.

Selama dalam latihan, selayaknya seorang yogi bertindak secara lemah dan perlahan pada segala aktifitas persis seperti orang sakit yang lemah. Barangkali kasus seorang yang menderita encok merupakan contoh yang lebih tepat di sini. Si pasien harus selalu berhati-hati dan bergerak secara perlahan semata-mata untuk menghindari perasaan-perasaan sakit. Demikian pula seorang yogi mesti selalu mencoba untuk tetap melambatkan gerakan dalam semua tindakan. Gerak lambat

diperlukan untuk memungkinkan perhatian, konsentrasi dan pengetahuan mengejar. Seseorang telah hidup selalu secara sembrono dan ia baru mulai secara serius untuk melatih dirinya dalam memusatkan perhatiannya di dalam batas tubuh. Itu baru permulaan, dan perhatian, konsentrasi dan pengetahuannya belum dipacu secara memadai sementara proses jasmani dan proses batin bergerak pada kecepatan maksimum. Maka tidak boleh tidak, proses-proses ini, yang semula melaju pada kecepatan puncak, mesti dilambatkan hingga mencapai level kecepatan yang paling rendah untuk memungkinkan perhatian dan pengetahuan menyetarakan kecepatannya dengan proses-proses tersebut. Itulah sebabnya latihan-latihan gerak lambat sangat perlu dilakukan setiap saat.

Lebih lanjut, seorang yogi sebaiknya berperilaku seperti orang buta selama dalam pelatihan. Seseorang yang tanpa pengendalian tidak akan terlihat anggun karena ia biasanya melihat benda-benda dan orang-orang secara liar. Ia juga tidak bisa mencapai keadaan batin yang mantap dan tenang. Orang buta, sebaliknya, berperilaku dalam sikap yang tenang dengan duduk tenang dengan pandangan ke bawah. Ia tidak pernah berpaling ke arah mana pun untuk melihat benda-benda atau orang-orang karena ia buta dan tidak bisa melihat mereka. Bahkan jika seseorang menghampirinya dan berbicara kepadanya, ia tak pernah berpaling dan melihat orang itu. Sikap tenang ini patut ditiru. Seorang yogi mesti bersikap seperti itu ketika melakukan latihan perenungan. Ia tidak boleh melihat ke mana pun. Pikirannya mesti ditujukan semata-mata ke objek perenungan. Ketika dalam sikap duduk ia harus secara sungguh-sungguh memerhatikan "naik, turun." Sekalipun terjadi hal-hal yang aneh di dekatnya, ia tidak

boleh melihatnya. Ia harus sekedar membuat catatan sebagai “melihat, melihat” dan kemudian melanjutkan latihannya yang biasa dengan memerhatikan “naik, turun.” Seorang yogi harus benar-benar, dengan amat sangat menghargai latihan ini dan melaksanakannya dengan penuh kepatuhan, secara sungguh-sungguh, sedemikian rupa sampai-sampai dikira orang buta.

Dalam hal ini, telah kedapatan beberapa yogi-wanita yang berperilaku sempurna. Mereka secara saksama melaksanakan latihan dengan penuh kepatuhan sesuai dengan instruksi. Sikap mereka sangat tenang dan mereka selalu memusatkan perhatiannya ke objek-objek perenungan mereka. Mereka tak pernah melihat ke sana ke mari. Ketika berjalan mereka selalu memusatkan perhatian pada langkah-langkah. Langkah-langkah mereka ringan, halus dan pelan. Setiap yogi harus mencontoh mereka.

Seorang yogi juga perlu berperilaku sebagai orang tuli. Biasanya, langsung setelah mendengar suatu bunyi, seseorang berpaling dan melihat ke arah datangnya bunyi, atau berpaling ke orang yang berbicara kepadanya dan menjawabnya. Ia tidak berperilaku dalam sikap yang tenang. Seorang tuli, sebaliknya, berperilaku dalam sikap yang tenang. Ia tidak pernah mengindahkan bunyi atau percakapan apa pun karena ia tidak pernah mendengarnya. Demikian pula, seorang yogi harus bertingkah laku seperti itu dengan tidak mengindahkan percakapan apa pun yang tak perlu, dan tidak boleh juga ia secara sengaja mendengarkan percakapan atau pembicaraan apa pun. Jika kebetulan ia mendengar suatu bunyi atau pembicaraan, ia harus langsung mencatatnya sebagai “mendengar, mendengar,” dan kemudian kembali ke latihannya yang biasa dengan memerhatikan “naik, turun.”

Ia harus menjalankan latihan ini secara tekun dan sungguh-sungguh, sedemikian rupa sampai-sampai dikira orang tuli

Mesti diingat bahwa *satu-satunya* urusan (yang berhubungan dan ada sangkut pautnya dengan) seorang yogi ialah pelaksanaan secara sungguh-sungguh perenungan. Hal-hal lain yang terlihat atau terdengar bukanlah urusannya. Sekalipun hal-hal itu tampak aneh atau menarik, ia tidak boleh mengindahkannya. Apabila ia melihat rupa apa pun, ia harus mengabaikannya seolah-olah ia tidak melihatnya. Demikian pula, ia harus mengabaikan bunyi atau suara seolah-olah ia tidak mendengarnya. Ketika menggerakkan tubuh, ia harus melakukannya secara perlahan dan lemah seolah-olah ia sedang sakit dan sangat lemah.

Latihan-latihan Lain

Berjalan

Oleh karena itu ditekankan bahwa penaikan tubuh ke posisi berdiri harus dilakukan secara perlahan. Ketika mencapai posisi berdiri, catatan mesti dibuat sebagai “berdiri, berdiri.” Jika kebetulan seseorang melihat sekitar, catatan harus dibuat sebagai “melihat, memandang,” dan ketika berjalan, setiap langkah harus dicatat sebagai “langkah kanan, langkah kiri” atau “berjalan, berjalan.” Pada setiap langkah, perhatian harus dipusatkan pada tapak kaki selama kaki bergerak dari saat pengangkatan, hingga peletakan kaki ke bawah.

Ketika berjalan cepat atau berjalan jauh, pencatatan atas setiap langkah sebagai “langkah kanan atau langkah kiri” atau “berjalan, berjalan” mesti dilakukan. Ketika berjalan lambat, setiap langkah bisa dibagi atas tiga bagian – mengangkat, mengalihkan ke depan dan meletakkan. Pada permulaan latihan ini, catatan mesti dibuat atas kedua bagian dari setiap langkah: sebagai “mengangkat” dengan memusatkan perhatian pada gerakan kaki ke atas dari awal hingga akhir, dan sebagai “meletakkan” dengan memusatkan perhatian

pada gerakan kaki ke bawah dari awal hingga akhir. Begitulah seluruh latihan yang bermula dari langkah pertama dengan pencatatan sebagai “mengangkat, meletakkan” dijalani.

Biasanya, ketika kaki diletakkan ke bawah dan tengah diperhatikan sebagai “meletakkan,” kaki lainnya mulai terangkat untuk memulai langkah selanjutnya. Ini tidak boleh dibiarkan terjadi. Langkah berikutnya mesti dimulai hanya setelah langkah pertama telah diselesaikan sepenuhnya, seperti “mengangkat, meletakkan” untuk langkah pertama dan “mengangkat, meletakkan” untuk langkah ke dua. Setelah dua atau tiga hari, latihan ini akan menjadi mudah, dan selanjutnya yogi bersangkutan harus melaksanakan latihan dengan memerhatikan setiap langkah dalam tiga bagian sebagai “mengangkat, mengalihkan, meletakkan.” Untuk sekarang ini, seorang yogi harus memulai latihan dengan mencatat sebagai “langkah kanan, langkah kiri,” atau “berjalan, berjalan” ketika sedang berjalan cepat, dan dengan mencatat sebagai “mengangkat, meletakkan” ketika berjalan pelan.

Duduk

Ketika sedang berjalan, seseorang mungkin merasakan keinginan untuk duduk. Maka ia harus mencatatnya sebagai “ingin.” Jika kemudian secara kebetulan ia melihat, perhatikan itu sebagai “melihat, memandang, melihat, memandang”; pada perjalanan ke tempat duduk sebagai “mengangkat, meletakkan”; ketika berhenti sebagai “berhenti, berhenti”; ketika memutar sebagai “memutar, memutar.” Ketika seseorang merasakan keinginan untuk duduk, perhatikan itu sebagai “ingin, ingin.” Ketika bergerak ke posisi duduk, terjadi pada tubuh pemberatan dan juga tarikan ke bawah. Perhatian

mesti dipusatkan pada faktor-faktor ini dan catatan dibuat sebagai “duduk, duduk, duduk.” Setelah terduduk, akan ada gerakan-gerakan memosisikan tangan dan kaki. Mereka mesti diperhatikan sebagai “menggerakkan,” “menekuk,” “merentang,” dan sebagainya. Jika tidak ada lagi yang untuk dilakukan dan sedang duduk diam, seseorang harus kembali ke latihannya yang biasa dengan mencatat sebagai “naik, turun.”

Merebahkan diri (Berbaring)

Jika ketika dalam perenungan seseorang merasa sakit atau letih atau panas, ia harus memerhatikan hal-hal ini dan kemudian kembali ke latihan biasa memerhatikan “naik, turun.” Jika seseorang merasa mengantuk, ia harus memerhatikannya sebagai “mengantuk, mengantuk” dan melanjutkan dengan pemerhatian atas semua tindakan dalam persiapan merebahkan diri: perhatikan gerak memosisikan tangan dan kaki sebagai “mengangkat,” “menekan,” “mengalihkan,” “menopang”; ketika tubuh bergerak, perhatikan sebagai “bergerak, bergerak”; ketika kaki merentang, perhatikan sebagai “merentang, merentang”; dan ketika tubuh rebah dan terbaring, perhatikan sebagai “rebah, rebah, rebah.”

Tindakan-tindakan tetek-bengek dalam perebahan diri ini juga penting dan tidak boleh diabaikan. Sangat terbuka kemungkinan pencapaian penerangan sempurna selama waktu yang singkat ini. Pada perkembangan penuh konsentrasi dan pengetahuan, penerangan sempurna dapat tercapai pada saat penekukan atau perentangan. Melalui cara ini Yang Mulia Ananda mencapai Kearahatan persis pada saat merebahkan diri.

Sekitar awal bulan ke empat setelah wafatnya Sang Buddha, dilakukan persiapan-persiapan untuk menyelenggarakan konsili pertama para bhikkhu untuk secara kolektif mengklasifikasi, mengkaji, mengonfirmasi dan merinci seluruh ajaran Buddha. Pada waktu itu lima ratus bhikkhu dipilih untuk melaksanakan tugas ini. Dari antara bhikkhu-bhikkhu ini, empat ratus sembilan puluh sembilan adalah Arahat, sementara Yang Mulia Ananda sendiri adalah seorang *sotāpanna,* pemasuk-arus.

Agar dapat ikut serta di dalam konsili sebagai seorang Arahat pada level yang sama dengan peserta lainnya, ia berupaya mati-matian meneruskan meditasinya sehari sebelum pembukaan konsili. Peristiwa itu terjadi pada tanggal empat ketika bulan susut pada bulan Sāvana (Agustus). Ia terus menegakkan perhatian murni atas tubuh dan terus melaksanakan meditasi jalannya sepanjang malam. Mungkin dengan cara yang sama seperti pencatatan "langkah kanan, langkah kiri" atau "berjalan, berjalan." Demikianlah ia tenggelam dalam perenungan yang intens atas proses-proses batin dan jasmani pada setiap langkah hingga subuh hari berikutnya, namun ia masih belum juga mencapai Kearahatan.

Kemudian Yang Mulia Ananda berpikir: "Saya telah berupaya mati-matian. Sang Guru Agung Buddha pernah berkata: 'Ananda, kamu memilki kualitas-kualitas penyempurnaan (*pāramī-pāramī)* yang sempurna. Majulah terus dengan latihan meditasi. Kamu pasti akan mencapai Kearahatan suatu hari.' Saya telah mengerahkan segala upaya, sedemikian rupa sehingga saya dapat diperhitungkan sebagai salah satu dari mereka yang telah berupaya sekuat tenaga dalam meditasi. Apa gerangan penyebab kegagalanku?"

Lalu ia ingat: 'Ah! Saya telah berlebihan semangat dengan terus-menerus melulu melakukan latihan jalan sepanjang malam. Telah terjadi kondisi kelebihan semangat (daya/ energi) dan tidak cukup konsentrasi, yang tentu telah melahirkan keadaan gelisah ini. Maka perlulah sekarang menghentikan latihan jalan untuk membuat semangat (daya/ energi) seimbang dengan konsentrasi dan meneruskan perenungan pada posisi berbaring.' Yang Mulia Ananda lalu masuk ke dalam kamarnya, duduk di atas tempat tidurnya, dan mulai merebahkan diri. Dikatakan bahwa ia mencapai Kearahatan persis pada saat merebahkan diri, atau bisa dikatakan pada saat perenungan sebagai “rebah, rebah.”

Cara pencapaian Kearahatan ini telah dicatat sebagai kejadian yang ganjil pada pelbagai Ulasan karena itu terjadi di luar keempat sikap tubuh biasa berdiri, duduk, berbaring dan berjalan. Pada saat pencapaian penerangan sempurnanya, Yang Mulia Ananda tidak dapat dipandang secara tepat sebagai sedang pada posisi berdiri karena kakinya tidak menginjak lantai, tidak dapat juga dipandang sebagai sedang duduk karena tubuhnya telah miring pada posisi yang cukup dekat dengan bantal, tidak juga ia bisa dipandang sebagai sedang berbaring karena kepalanya belum menyentuh bantal dan tubuhnya belum mendatar.

Yang Mulia Ananda ketika itu adalah seorang pemasuk-arus dan karenanya ia harus mengembangkan ketiga taraf lebih tinggi lainnya – jalan dan hasil kembali-satu-kali, jalan dan hasil tidak-kembali, serta jalan dan hasil Kearahatan pada pencapaian akhirnya. Ini ditempuh hanya dalam sesaat. Perhatian yang luar biasa karenanya diperlukan untuk melaksanakan latihan perenungan tanpa pengenduran atau penghentian.

Maka dalam tindakan merebahkan diri, perenungan karenanya mesti dilakukan dengan penuh perhatian. Ketika seorang yogi merasa mengantuk dan ingin berbaring, catatan harus dibuat sebagai "mengantuk, mengantuk," "ingin, ingin"; ketika mengangkat tangan sebagai "mengangkat, mengangkat"; ketika merentang sebagai "merentang, merentang"; ketika menyentuh sebagai "menyentuh, menyentuh"; ketika menekan sebagai "menekan, menekan"; setelah menggerakkan tubuh dan merebahkannya sebagai "rebah, rebah." Tindakan merebahkan diri itu sendiri mesti dilakukan secara sangat perlahan. Ketika menyentuh bantal, peristiwa itu harus dicatat sebagai "menyentuh, menyentuh." Terdapat banyak tempat sentuhan pada seluruh tubuh namun setiap tempat sentuhan perlu diperhatikan satu demi satu.

Pada keadaan rebah terdapat juga banyak gerakan tubuh dalam memposisikan tangan dan kaki seseorang. Tindakan-tindakan ini mesti diperhatikan secara saksama sebagai "mengangkat," "merentang," "menekuk," "mengalihkan," dan sebagainya. Ketika membalikkan badan, catatan mesti dibuat sebagai "membalik, membalik," dan apabila tidak ada yang khas untuk diperhatikan, yogi bersangkutan mesti meneruskan latihannya yang biasa dengan memerhatikan "naik, turun." Ketika seseorang sedang berbaring pada posisi telentang atau menyamping, biasanya tidak ada suatu yang khas untuk diperhatikan dan latihan yang biasa dengan memerhatikan "naik, turun" mesti dilakukan.

Mungkin terjadi beberapa kali pikiran berkelana ketika seseorang sedang pada posisi berbaring. Pikiran yang berkelana ini mesti dicatat sebagai "pergi, pergi" ketika ia keluar, sebagai "sampai, sampai" ketika ia sampai di suatu tempat, sebagai "merencana," "membayangkan," dan

sebagainya untuk setiap keadaan dengan cara yang sama seperti pada perenungan ketika pada posisi duduk. Keadaan-keadaan batin lenyap ketika diperhatikan satu atau dua kali. Latihan yang biasa dengan memerhatikan "naik, turun" mesti dilanjutkan. Mungkin juga terdapat peristiwa-peristiwa penelanan atau pembuangan ludah, perasaan-perasaan sakit, perasaan-perasaan panas, perasaan-perasaan gatal, dan lain-lain, atau peristiwa-peristiwa yang berupa tindakan-tindakan jasmani dalam mengubah posisi atau dalam menggerakkan anggota badan. Mereka mesti direnungkan pada saat terjadinya. (Bila seseorang telah mencapai kekuatan konsentrasi yang cukup, ia akan bisa melakukan perenungan atas setiap tindakan membuka dan menutup kelopak mata dan mengedipkan mata). Setelah itu, seseorang mesti kembali ke latihannya yang biasa apabila tidak ada lagi yang untuk diperhatikan.

Tidur

Meski telah larut malam dan waktu untuk tidur, sebaiknya jangan menghentikan perenungan dan pergi tidur. Siapa pun yang menaruh minat yang amat besar pada perenungan harus siap untuk menghadapi risiko melewati banyak malam tanpa tidur.

Naskah-naskah secara tegas menekankan pentingnya pengembangan kualitas-kualitas semangat (daya/energi) berfaktor-empat (*caturanga-viriya*) dalam latihan meditasi. "Dalam perjuangan yang keras, seseorang mungkin terkuras hingga hanya tersisa kerangka yang terdiri dari kulit, tulang dan otot ketika dagingnya menjadi layu dan darahnya mengering, namun ia tidak boleh menghentikan upayanya selama ia belum mencapai apa pun yang bisa dicapai melalui

ketekunan, semangat (daya/energi) dan usaha keras yang gigih." Ajaran ini mesti dilaksanakan dengan kebulatan tekad yang kokoh. Seseorang bisa tetap bangun (tidak tidur) jika memiliki konsentrasi yang cukup kuat untuk menghalau kantuk, namun ia akan jatuh tertidur jika kantuk menguasainya.

Ketika seseorang merasa mengantuk, ia harus mencatatnya sebagai "mengantuk, mengantuk"; ketika kelopak mata terasa berat sebagai "berat, berat"; ketika mata terasa berkunang-kunang sebagai "berkunang-kunang, berkunang-kunang." Setelah melakukan perenungan secara demikian, seseorang mungkin dapat melepaskan diri dari rasa kantuk dan merasa segar kembali. Perasaan ini mesti dicatat sebagai "merasa segar, merasa segar," dan setelah itu latihan biasa memerhatikan "naik, turun" mesti dilanjutkan. Akan tetapi, meski memiliki tekad yang bulat, seseorang mungkin merasa tidak bisa tetap terjaga jika ia sangat mengantuk. Dalam posisi berbaring, ia lebih mudah tertidur. Karena itu seorang pemula harus mencoba untuk mempertahankan sebanyak-banyaknya sikap tubuh duduk dan berjalan.

Akan tetapi, apabila malam telah sangat larut, seorang yogi mungkin terpaksa merebahkan diri dan meneruskan perenungan atas naik dan turun. Pada posisi ini, boleh jadi ia jatuh tertidur. Selagi tertidur, ia tidak mungkin meneruskan kegiatan perenungan. Ini merupakan selingan bagi seorang yogi untuk relaks. Tidur satu jam akan memberinya relaksasi satu jam, dan jika ia meneruskan tidur selama dua, tiga atau empat jam, ia akan memperpanjang waktu relaks-nya selama itu, namun tidak dianjurkan bagi seorang yogi untuk tidur lebih lama dari empat jam, yang sangat cukup menurut ukuran tidur normal.

Bangun

Seorang yogi harus memulai perenungannya sejak saat terbangun. Secara penuh melakukan perenungan yang intens (dengan kekuatan penuh dan penuh semangat) sepanjang waktu selama ia terjaga merupakan kebiasaan rutin seorang yogi yang bekerja keras dengan cita-cita benar demi pencapaian jalan dan hasil. Apabila tidak mungkin menangkap saat terbangun, ia mesti mulai dengan latihan biasa memerhatikan "naik, turun." Jika pertama-tama ia menjadi sadar akan adanya pemikiran, ia harus memulai perenungannya dengan mencatat "pemikiran, pemikiran" dan kemudian kembali ke latihannya yang biasa dengan memerhatikan "naik, turun." Jika pertama-tama ia menjadi sadar akan pendengaran atas suatu suara atau bunyi tertentu yang lain, ia harus memulai perenungannya dengan mencatat "mendengar, mendengar" dan kemudian kembali ke latihannya yang biasa. Pada waktu bangun mungkin terjadi gerakan tubuh membalik ke sebelah sini atau sana, menggerakkan tangan atau kaki dan sebagainya. Semua gerak ini mesti direnungkan satu per satu secara berurutan.

Jika pertama-tama ia menjadi sadar akan keadaan-keadaan batin yang membawanya ke berbagai gerak tubuh, ia harus memulai perenungannya dengan memerhatikan batin. Jika ia pertama-tama menjadi sadar akan perasaan-perasaan yang menyakitkan, ia mesti mulai dengan pemerhatian atas perasaan-perasaan yang menyakitkan ini dan kemudian melanjutkan dengan pemerhatian atas gerakan-gerakan tubuh. Jika ia tetap diam tanpa bergerak, latihan biasa memerhatikan "naik, turun" mesti dilanjutkan. Jika ia bermaksud bangkit, ia mesti mencatat ini sebagai "bermaksud, bermaksud" dan kemudian melanjutkan dengan pemerhatian atas semua gerak

memindahkan posisi tangan dan kaki satu per satu secara berurutan. Ia harus mencatat "naik, naik" ketika menegakkan tubuh, "duduk, duduk" ketika tubuh tegak dan dalam posisi duduk, dan ia harus juga memerhatikan setiap gerak lainnya dalam memindahkan posisi kaki dan tangan. Jika kemudian tidak ada lagi yang khas untuk diperhatikan, ia harus kembali ke latihannya yang biasa memerhatikan "naik, turun."

Sejauh ini telah disampaikan hal-hal yang bertalian dengan objek-objek perenungan dalam kaitannya dengan keempat sikap tubuh dan pengubahannya dari sikap tubuh yang satu ke sikap tubuh yang lain. Ini hanya merupakan gambaran umum secara garis besar belaka atas objek-objek utama perenungan yang mesti dilakukan selama latihan. Namun pada permulaan latihan, sulit untuk secara ketat mengikuti itu semua selama perenungan. Banyak hal akan terabaikan, namun setelah mencapai kekuatan yang cukup dalam konsentrasi, akan mudah untuk selama perenungan mengikuti secara ketat, bukan hanya objek-objek yang telah disebutkan satu per satu itu, tetapi masih banyak, sangat banyak lagi yang lain. Seiring dengan perkembangan secara berangsur dari perhatian dan konsentrasi, tempo pengetahuan menjadi lebih cepat, dan dengan demikian lebih banyak lagi objek yang dapat tersimak. Upaya keras harus dilakukan untuk mencapai tingkat tinggi ini.

Membersihkan Badan dan Makan

Perenungan mesti dilakukan ketika mencuci muka di pagi hari atau ketika mandi. Karena perlu gerak yang cepat dalam tindakan-tindakan semacam itu sehubungan dengan sifat alami dari tindakan itu sendiri, perenungan mesti dilaksanakan sejauh yang dimungkinkan oleh keadaan-keadaan ini. Ketika

merentangkan tangan untuk meraih gayung, peristiwa bersangkutan mesti dicatat sebagai “merentang, merentang”; ketika memegang gayung sebagai “memegang, memegang”; ketika mencelupkan gayung sebagai “mencedok, mencedok”; ketika membawa gayung ke arah tubuh sebagai “membawa, membawa”; ketika menuangkan air ke tubuh atau ke muka sebagai “menuang, menuang”; ketika merasa dingin sebagai “dingin, dingin”; ketika menggosok sebagai “menggosok, menggosok,” dan sebagainya.

Terdapat juga berbagai macam gerakan tubuh ketika seseorang berganti pakaian atau merapikan pakaian, ketika merapikan tempat tidur atau seperai, ketika membuka pintu, dan sebagainya. Tindakan-tindakan ini mesti direnungkan secara mendetail satu per satu secara berurutan sesaksama mungkin.

Pada waktu makan, perenungan mesti dimulai dari saat melihat meja dan peristiwa bersangkutan dicatat sebagai “mengarahkan pandangan, melihat, mengarahkan pandangan, melihat”; ketika merentangkan tangan ke arah piring sebagai “merentang, merentang”; ketika tangan menyentuh makanan sebagai “menyentuh, panas, panas”; ketika mengumpulkan makanan sebagai “mengumpulkan, mengumpulkan”; ketika memegang makanan sebagai “memegang, memegang”; setelah memungut makanan ketika tangan bergerak membawa makanan sebagai “membawa, membawa”; ketika leher menekuk sebagai “menekuk, menekuk”; ketika makanan diletakkan di dalam mulut sebagai “meletakkan, meletakkan”; ketika menarik tangan sebagai “menarik, menarik”; ketika tangan menyentuh piring sebagai “menyentuh, menyentuh”; ketika leher melurus sebagai “melurus, melurus”; ketika mengunyah makanan sebagai “mengunyah, mengunyah”;

ketika merasakan makanan sebagai “merasakan, merasakan,” apabila seseorang menyukai rasanya sebagai “menyukai, menyukai”; apabila seseorang merasakannya sedap sebagai “sedap, sedap”; ketika menelan sebagai “menelan, menelan.”

Ini merupakan ilustrasi atas latihan rutin perenungan ketika menyantap setiap suap makanan hingga makanan habis. Juga dalam kasus ini, sulit untuk mengikuti secara ketat semua tindakan pada permulaan latihan. Akan ada banyak tindakan yang terabaikan. Akan tetapi, para yogi tidak boleh ragu, alih-alih, ia harus mencoba mengikuti secara ketat sebanyak yang ia bisa. Seiring dengan kemajuan latihan yang dicapainya secara berangsur, akan lebih mudah baginya untuk memerhatikan lebih banyak lagi objek selain yang disebutkan di sini.

Pengajaran atas latihan praktis perenungan akan kita sudahi. Pelbagai pelajaran telah diterangkan secara terperinci dan panjang lebar, sehingga tidak mudah untuk mengingat semuanya. Demi kemudahan pengingatan, berikut akan diberikan ikhtisar singkat atas pokok-pokok yang penting dan mendasar (esensial).

Ringkasan Pokok-pokok Esensial

Ketika berjalan, seorang yogi harus merenungkan gerakan-gerakan dari setiap langkah. Ketika seseorang sedang berjalan cepat, setiap langkah harus diperhatikan, masing-masing sebagai “langkah kanan, langkah kiri.” Pikiran harus dipusatkan secara tekun dan sungguh-sungguh pada tapak kaki dalam gerakan-gerakan dari setiap langkah. Ketika seseorang sedang berjalan perlahan, setiap langkah harus diperhatikan (dicatat) dalam dua bagian sebagai “mengangkat, meletakkan.” Ketika seseorang sedang dalam posisi duduk, latihan perenungan yang biasa mesti dilakukan dengan memerhatikan (mencatat) gerakan-gerakan perut sebagai “naik, turun, naik, turun.” Cara perenungan yang sama dengan mencatat gerakan-gerakan perut sebagai “naik, turun, naik, turun” harus dilakukan juga ketika ia sedang dalam posisi berbaring.

Jika didapati bahwa pikiran berkelana ketika sedang memerhatikan “naik, turun,” pikiran tidak boleh dibiarkan terus berkelana tetapi harus segera diperhatikan. Ketika pikiran berkhayal, ia harus diperhatikan (dicatat) sebagai “berkhayal, berkhayal”; ketika berpikir sebagai “berpikir, berpikir”; ketika pikiran pergi, ia harus diperhatikan (dicatat)

sebagai “pergi, pergi”; ketika pikiran sampai di suatu tempat, ia harus diperhatikan (dicatat) sebagai “sampai, sampai,” dan sebagainya pada setiap kejadian, dan setelah itu latihan biasa memerhatikan “naik, turun” mesti dilanjutkan.

Apabila timbul perasaan capai pada tangan, kaki, atau anggota badan lainnya, atau perasaan-perasaan panas, tertusuk-tusuk, sakit atau gatal, perasaan-perasaan itu harus segera diikuti dan dicatat sebagai “capai,” “panas,” “tertusuk-tusuk,” “sakit,” “gatal,” dan sebagainya sesuai dengan kasusnya. Setelah itu latihan biasa memerhatikan “naik, turun” harus diteruskan kembali.

Ketika terjadi tindakan menekuk atau merentang tangan atau kaki, atau menggerakkan leher atau anggota badan, atau menggoyang badan, tindakan-tindakan itu mesti diikuti dan dicatat satu per satu secara berurutan. Setelah itu kembali ke latihan biasa memerhatikan “naik, turun.”

Ini hanya ringkasan. Objek-objek lain yang mesti direnungkan selama latihan akan diberikan oleh guru-guru meditasi ketika memberikan pengarahan pada waktu wawancara harian dengan para murid.

Jika seseorang meneruskan latihan sesuai petunjuk, jumlah objek akan secara berangsur bertambah seiring perjalanan waktu. Pada permulaan akan banyak yang luput karena pikiran terbiasa berkelana tanpa pengendalian sama sekali. Akan tetapi, seorang yogi tidak boleh patah semangat sehubungan dengan hal ini. Kesulitan ini biasa dialami pada permulaan latihan. Setelah beberapa waktu, pikiran tidak lagi bisa meloloskan diri karena ia selalu kedapatan setiap kali berkelana. Dengan demikian, pikiran tetap terpusat pada

objek konsentrasinya.

Ketika gerak-naik terjadi, pikiran membuat catatan atasnya, dan dengan demikian, objek dan pikiran akan selalu bertepatan (muncul pada saat yang sama). Ketika gerak-turun terjadi, pikiran membuat catatan atasnya, dan dengan demikian, objek dan pikiran bertepatan. Selalu terdapat pasangan, objek dan pikiran yang mengetahui objek, pada setiap saat pencatatan. Kedua unsur ini, objek dan pikiran yang mengetahui objek, selalu muncul secara berpasangan, dan selain dari kedua unsur ini tidak ada hal lain apa pun yang eksis dalam bentuk suatu pribadi atau diri. Kenyataan ini niscaya akan disadari pada waktunya.

Kenyataan bahwa jasmani dan batin merupakan dua hal yang berbeda dan terpisah akan secara tajam teramati selama pencatatan "naik, turun." Kedua unsur jasmani dan batin bertautan dalam bentuk pasangan dan kemunculan mereka bertepatan, artinya, kemunculan proses jasmani terjadi bersamaan dengan kemunculan proses batin yang mengetahuinya. Lenyapnya proses jasmani terjadi bersamaan dengan lenyapnya proses batin yang mengetahuinya. Demikian pula pada gerak mengangkat, mengalihkan dan meletakkan: semua ini merupakan proses jasmani yang muncul dan lenyap bersama dengan proses batin yang mengetahuinya. Pengetahuan tentang jasmani dan batin yang muncul secara terpisah ini dikenal sebagai *nāma-rūpa-pariccheda-ñāṇa,* pengetahuan membedakan batin-jasmani. Itu merupakan taraf pendahuluan pada jalan untuk mencapai pengetahuan pandangan terang. Taraf pendahuluan ini harus dikembangkan secara benar.

Setelah menjalani latihan perenungan selama waktu tertentu,

akan terjadi kemajuan yang berarti dalam perhatian dan konsentrasi. Pada tingkat tinggi ini, akan tampak jelas bahwa pada setiap saat pencatatan, setiap proses muncul dan lenyap pada saat itu juga. Namun, di sisi lain, orang yang tidak terlatih biasanya menganggap tubuh dan pikiran tetap dalam keadaan permanen seumur hidup, bahwa tubuh yang sama ketika masa kanak-kanak telah tumbuh menjadi dewasa, bahwa pikiran yang sama ketika masa muda telah tumbuh ke kedewasaan, dan bahwa tubuh dan pikiran merupakan suatu kesatuan dan merupakan pribadi yang sama. Sesungguhnya, tidaklah demikian. Tidak ada yang permanen. Segala sesuatu muncul selama satu saat dan kemudian lenyap. Tidak ada yang bisa tetap ada meski untuk sekejap mata. Perubahan-perubahan terjadi sangat cepat dan itu semua akan bisa tersimak pada waktunya.

Ketika melakukan perenungan dengan memerhatikan “naik, turun dan sebagainya, seseorang akan melihat bahwa proses-proses ini muncul dan lenyap secara berurutan dalam rentetan yang cepat. Setelah mengerti bahwa segala sesuatu lenyap persis pada saat pencatatan, seorang yogi mengetahui bahwa tidak ada yang kekal. Pengetahuan tentang sifat tidak-kekal dari segala sesuatu ini adalah *aniccānupassanā-ñāṇa*, pengetahuan kontemplatif (renungan) tentang ketidakkekalan.

Seorang yogi kemudian mengerti bahwa keadaan selalu-berubah dari segala sesuatu ini menyedihkan dan bukan hal yang patut diingini. Ini adalah *dukkhānupassanā-ñāṇa*, pengetahuan kontemplatif (renungan) tentang penderitaan. Ketika menderita pelbagai perasaan yang menyakitan, himpunan jasmani dan batin ini dipandang sebagai tumpukan penderitaan belaka. Ini juga merupakan pengetahuan kontemplatif (renungan) tentang penderitaan.

Kemudian tersimak bahwa unsur-unsur jasmani dan batin tidak pernah mengikuti kehendak seseorang, tetapi timbul menurut sifat-alami dan pengondisian mereka sendiri. Ketika sedang sungguh-sungguh memerhatikan proses-proses ini, seorang yogi mengerti bahwa proses-proses ini tidak dapat dikendalikan dan mereka bukan suatu pribadi atau entitas (ujud) kehidupan ataupun diri. Ini adalah *anattānupassanā-ñāṇa*, pengetahuan kontemplatif (renungan) tentang bukan-diri.

Apabila seorang yogi telah secara sempurna mengembangkan pengetahuan tentang ketidakkekalan, penderitaan dan bukan-diri, ia akan mencapai Nibbāna. Sejak dahulu kala, para Buddha, para Arahat dan para Ariya (para muliawan) telah mencapai Nibbāna melalui metode vipassanā ini. Ini merupakan 'highway', jalan yang termudah dan paling langsung, menuju Nibbāna. Vipassanā terdiri dari empat *satipaṭṭhāna*, penerapan perhatian, dan itu adalah *satipaṭṭhāna* yang sungguh merupakan 'highway' menuju Nibbāna.

Para yogi yang menjalani latihan ini mesti menyadari bahwa mereka sedang berada di 'highway' yang telah ditempuh oleh para Buddha, para Arahat dan para Ariya. Kesempatan ini mereka dapatkan agaknya karena *pāramī-pāramī* mereka, yaitu, usaha-usaha keras mereka dalam mencari dan mendambakan jalan itu, dan juga karena kondisi-kondisi mereka sekarang yang telah matang. Mereka harus bergembira karena memiliki kesempatan ini. Mereka juga harus merasa yakin bahwa dengan menempuh 'highway' ini tanpa keraguan, mereka akan mendapatkan pengalaman pribadi atas konsentrasi dan kebijaksanaan yang telah sangat maju, seperti yang telah dikuasai oleh para Buddha, para Arahat dan para Ariya. Mereka akan mengembangkan keadaan konsentrasi

yang benar-benar murni yang belum pernah mereka kenal sebelumnya sepanjang kehidupan mereka dan dengan demikian memperoleh banyak hal yang menyenangkan sebagai hasil dari konsentrasi yang telah maju.

Ketidakkekalan, penderitaan dan bukan-diri akan dipahami melalui pengalaman pribadi langsung, dan bersama pengembangan secara sempurna pengetahuan-pengetahuan ini, Nibbāna akan tercapai. Tidak akan makan waktu lama untuk mencapai tujuan, boleh jadi satu bulan, atau dua puluh hari, atau lima belas hari, atau bahkan, pada beberapa persitiwa yang jarang terjadi, tujuh hari untuk beberapa orang pilihan dengan *pāramī* yang luar biasa.

Karena itu para yogi harus meneruskan latihan perenungan dengan kesungguhan yang amat sangat dan dengan penuh keyakinan, dengan penuh kepercayaan bahwa latihan itu pasti akan menuntun ke pengembangan jalan mulia dan hasil kesucian serta ke pencapaian Nibbāna. Maka mereka akan terbebas dari pandangan salah tentang diri dan dari keraguan spiritual, dan mereka tidak mungkin lagi *puñña-bhava* di alam-alam yang menyedihkan – neraka, dunia binatang, dan alam peta.

Semoga para yogi mencapai keberhasilan penuh dalam setiap upaya mulianya.

Tentang Penulis

Yang Mulia Mahasi Sayadaw, U Sobhana Mahāthera, adalah salah seorang dari antara guru-guru meditasi yang paling terkenal di jaman modern dan merupakan seorang tokoh dalam kebangkitan kembali meditasi Vipassanā di jaman ini. Lahir di dekat kota Shwebo di Burma pada tahun 1904, beliau ditahbiskan sebagai samanera pada usia dua belas tahun dan menerima penahbisan penuh sebagai bhikkhu pada usia dua puluh tahun. Dalam waktu singkat beliau menjadi terkenal sebagai seorang ahli kitab suci Buddhist dan lima tahun setelah penahbisan penuhnya, beliau mengajar sendiri kitab-kitab itu pada sebuah vihara di Moulmein.

Pada tahun ke delapan setelah penahbisannya, beliau meninggalkan Moulmein untuk mencari metode yang jelas dan efektif dalam latihan meditasi. Di Thaton, beliau menemui instruktur meditasi yang terkenal, Yang Mulia U Nārada, yang juga dikenal sebagai Mingun Jetawun Sayadaw. Beliau kemudian menjalani latihan intensif di bawah bimbingan Sayadaw tersebut.

Pada tahun 1941, beliau kembali ke desa asalnya dan memperkenalkan latihan sistematik meditasi Vipassanā di daerah itu. Banyak orang, baik bhikkhu maupun umat awam,

menjalani latihan tersebut dan mendapatkan banyak manfaat berkat pengarahan-pengarahan yang diberikannya secara saksama.

Pada tahun 1949, Perdana Menteri Burma, U Nu, dan Paduka U Thwin, anggota-anggota eksekutif Buddha Sasananuggaha Association, mengundang Y.M. Mahasi Sayadaw untuk memberikan pelatihan meditasi di Rangoon. Beliau memenuhi permintaan itu dan kemudian bertempat tinggal di Thathana Yeiktha Meditation Centre, di mana beliau terus memimpin pelatihan intensif meditasi Vipassanā hingga wafatnya pada tahun 1982.

Di bawah bimbingannya, ribuan orang telah mendapat pelatihan di Pusat Meditasi ini dan banyak pula yang telah mendapat manfaat dari metode latihan meditasinya yang jelas melalui tulisan-tulisannya dan pengajaran-pengajaran murid-muridnya. Lebih dari seratus cabang dari Pusat Meditasi Thathana Yeiktha telah didirikan di Burma dan metodenya telah menyebar luas ke negara-negara lain, Timur dan Barat.

Y.M. Mahasi Sayadaw juga memegang gelar kehormatan akademik tertinggi Burma, Agga Mahāpaṇḍita, yang dianugerahkan kepadanya pada tahun 1952. Selama Konsili Buddhist Ke enam, yang diselenggarakan di Rangoon dari tahun 1954 hingga 1956, beliau memikul tugas sebagai Penanya (*pucchaka*), suatu peran yang pada Konsili Buddhist Pertama diemban oleh Yang Mulia Mahākassapa. Y.M. Mahasi Sayadaw juga mengemban tugas sebagai anggota komisi eksekutif yang bertanggung jawab, sebagai otoritas terakhir, atas kodifikasi semua ayat yang disunting pada Konsili tersebut.

Y.M. Mahasi Sayadaw juga telah membuahkan banyak karya

tulis baik tentang meditasi maupun tentang kitab suci-kitab suci Buddhis dalam bahasa Burma. Tulisan-tulisannya tentang sutta-sutta Buddhis telah diterjemahkan ke dalam bahasa Inggris dan diterbitkan oleh Buddha Sasananuggaha Association (16 Hermitage Road, Kokkine, Rangoon, Burma).

THE BUDDHIST PUBLICATION SOCIETY

merupakan organisasi sosial yang diakui yang mengabdikan diri kepada penyampaian Ajaran Sang Buddha, yang membawa pesan vital bagi manusia dari segala keyakinan. BPS didirikan pada tahun 1958 dan telah menerbitkan banyak ragam buku dan buku saku/selebaran dengan cakupan yang luas dari pelbagai topik. Terbitan-terbitannya termasuk terjemahan-terjemahan dengan anotasi yang tepat dari wacana-wacana Sang Buddha, karya-karya acuan baku, maupun uraian-uraian terperinci kontemporer orisinal atas pemikiran dan praktik Buddhis. Karya-karya ini mengungkapkan Buddhisme secara apa adanya – suatu kekuatan dinamis yang telah mempengaruhi pikiran-pikiran yang mau menerimanya sejak dua ribu tahun yang lalu dan masih tetap relevan hingga saat ini, sama seperti dulu ketika untuk pertama kalinya diungkapkan. Daftar lengkap terbitan kami akan dikirim secara gratis atas permintaan. Kirimkan surat kepada:

The Hony. Secretary

BUDDHIST PUBLICATION SOCIETY

P.O. Box 61

54, Sangharaja Mawatha

Kandy Sri Lanka